

**Penyuluhan Tatalaksana Diabetes Melitus Dengan Aturan 3J (Jumlah, Jenis, Jadwal)  
Sebagai Upaya Menstabilkan Kadar Glukosa Darah Pada Pasien Diabetes Melitus**

*Counseling on the Management of Diabetes Mellitus With 3J Rules (Amount, Type, Schedule)  
As an Effort to Stabilize Blood Glucose Levels in Diabetes Mellitus Patients*

**Adhin Al Kasanah<sup>1\*</sup>, Kartika<sup>2</sup>, Edy Purwanto<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>STIKES Bhakti Husada Mulia, Madiun

<sup>2</sup>STIKES Bhakti Husada Mulia, Madiun

<sup>3</sup>STIKES Bhakti Husada Mulia, Madiun

[\\*adhinalkasanah2@gmail.com](mailto:*adhinalkasanah2@gmail.com)

---

**Article History:**

Received : 10 Desember 2022

Revised : 20 Januari 2023

Accepted : 13 Februari 2023

**Keywords:** 3J, diet,  
diabetes mellitus

**Abstract:** *Diabetes Mellitus (DM) is a metabolic disease whose prevalence continues to increase. DM patients have a higher risk of experiencing various disease complications that can occur in all body systems, for example in the heart, blood vessels, nerves, kidneys, and leg ulcers. Management of DM can be done with five pillars, namely education, meal planning, physical exercise, pharmacological interventions and checking blood sugar. The concept of the 3J diet is a diet therapy by paying attention to the meal schedule, the amount of food and the type of food to be consumed for DM sufferers. Community service activities aim to increase the knowledge of DM patients about DM management with the 3J rules. The results of the evaluation of the implementation of community service activities can run well and are in accordance with the targets. The expected output in this community service can be achieved with indicators of increasing the level of knowledge of DM patients about the management of DM with the 3J rule as an effort to stabilize blood glucose levels.*

---

**Abstrak**

Diabetes Melitus (DM) merupakan salah satu penyakit metabolik yang prevalensinya terus meningkat. Pasien DM memiliki resiko yang lebih tinggi untuk mengalami berbagai komplikasi penyakit yang dapat terjadi pada seluruh sistem tubuh misalnya pada jantung, pembuluh darah, saraf, ginjal, dan ulkus kaki. Penanganan DM dapat dilakukan dengan lima pilar, yaitu edukasi, perencanaan makan, latihan jasmani, intervensi farmakologis dan pemeriksaan gula darah. Konsep diet 3J merupakan suatu terapi pemberian diet dengan memperhatikan jadwal makan, jumlah makanan dan jenis makanan yang akan dikonsumsi bagi penderita DM. Kegiatan pengabdian masyarakat bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan pasien DM tentang tatalaksana

DM dengan aturan 3J. Hasil evaluasi pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat berjalan dengan baik dan sesuai dengan target sasaran. Luaran yang diharapkan dalam pengabdian masyarakat ini dapat tercapai dengan indikator meningkatnya tingkat pengetahuan pasien DM tentang tatalaksana DM dengan aturan 3J sebagai upaya untuk menstabilkan kadar glukosa darah.

**Kata Kunci:** 3J, diet, diabetes mellitus.

## PENDAHULUAN

Diabetes Mellitus (DM) merupakan salah satu kelompok penyakit metabolik yang ditandai oleh hiperglikemia karena gangguan sekresi insulin, kerja insulin, atau keduanya. Keadaan hiperglikemia kronis dari diabetes berhubungan dengan kerusakan jangka panjang, gangguan fungsi dan kegagalan berbagai organ, terutama mata, ginjal, saraf, jantung, dan pembuluh darah (ADA, 2018). Diabetes Melitus (DM) merupakan salah satu penyakit metabolik yang prevalensinya terus meningkat. Sekitar 422 juta orang diseluruh dunia menderita DM (WHO, 2022). *International Diabetes Federation* (2015) memperkirakan kenaikan jumlah penyandang Diabetes Melitus di dunia dari 415 juta pada tahun 2015 menjadi 642 juta pada tahun 2040. Pasien DM memiliki resiko yang lebih tinggi untuk mengalami berbagai komplikasi penyakit yang dapat terjadi pada seluruh sistem tubuh misalnya pada jantung, pembuluh darah, saraf, ginjal, dan ulkus kaki (WHO, 2022).

Penanganan yang tepat terhadap penyakit DM sangat diperlukan. Penanganan DM dapat dilakukan dengan lima pilar, yaitu edukasi, perencanaan makan, latihan jasmani, intervensi farmakologis dan pemeriksaan gula darah. DM dapat dikendalikan dengan menerapkan salah satu pilar pengelolaan DM yaitu perencanaan makanan. Perencanaan makan dapat dikontrol dengan 3J yaitu Jumlah, Jadwal dan Jenis yang dianjurkan dan berdasarkan kalori masing-masing individu

Konsep diet 3J merupakan suatu terapi pemberian diet dengan memperhatikan jadwal makan, jumlah makanan dan jenis makanan yang akan dikonsumsi bagi penderita DM. Tujuannya adalah membantu penderita DM dalam mengontrol dan mempertahankan kadar gula darah mendekati normal dengan keseimbangan asupan makanan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan memeberikan pendidikan kesehatan tentang diet 3J sebagai salah satu upaya untuk menstabilkan kadar gula darah pada kelompok penderita DM tipe 2 di Posbindu Desa Kiringan Kecamatan Takeran Kabupaten Magetan.

## **METODE**

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di Desa Kiringan. Kegiatan ini terdiri dari beberapa tahap diantaranya:

a. Survey lokasi:

Survey lokasi adalah tahap awal untuk mendapatkan data yang dibutuhkan oleh tim pelaksana kegiatan pengabdian masyarakat mengenai kejadian diabetes melitus di Desa Kiringan. Pemilihan lokasi dan sasaran dilakukan dengan beberapa pertimbangan, antara lain lokasi yang belum pernah mendapat pendidikan kesehatan diet 3J, dan angka kejadian diabetes melitus tinggi. Berdasarkan pertimbangan tersebut tim pengabdian masyarakat melakukan kegiatan penyuluhan di Desa Kiringan Kecamatan Takeran Kabupaten Magetan.

b. Persiapan materi penyuluhan

Periapan kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan oleh tim pelaksana dosen dan mahasiswa. Materi dalam kegiatan pengabdian masyarakat adalah dalam bentuk power point dan leaflet.

c. Pelaksanaan kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan di Posbindu I Desa Kiringan. Kegiatan diawali dengan perkenalan tim pengabdian masyarakat kepada peserta dan dilanjutkan dengan pendidikan kesehatan diet 3J. Rincian kegiatan sebagai berikut :

1) Pelaksanaan pre tes

Sebelum dilakukan kegiatan, tim pelaksana membagikan kuesioner kepada peserta kegiatan. Tujuan dari pelaksanaan pre tes yaitu untuk mengukur pengetahuan pasien DM tentang diet 3J.

2) Penyampaian materi

Penyampaian materi dilakukan dengan metode ceramah dengan media power point dan media bantu leaflet. Pemberian materi dilakukan selama 30 menit dan diskusi selama 10 menit.

3) Pelaksanaan post test

Tahapan terakhir dari pelaksanaan kegiatan ini adalah pelaksanaan post test. Tim pelaksana membagikan kuesioner kepada peserta kegiatan.

**HASIL**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada bulan Februari di Desa Kiringan Kecamatan Takeran Kabupaten Magetan Berdasarkan tabel 1, Sebagian besar peserta berjenis kelamin perempuan (72,7%), memiliki usis 50-59 tahun (54,6%), berpendidikan terakhir SMA (63,7%), dan lama menderita DM kurang dari 5 tahun (50%)

Tabel 1. Karakteristik Responden Pasien Diabetes Melitus

Karakteristik Berdasarkan		Frekuensi (n=22)	Presentase (%)	
1	Jenis Kelamin	Laki-laki	6	27,3
		Perempuan	18	72,7
2	Usia	40-49 tahun	3	13,6
		50-59 tahun	12	54,6
		> 60 tahun	7	31,8
3	Pendidikan	Sarjana	3	13,6
		SMA	14	63,7
		SMP	2	9,1
		SD	3	13,6
4	Lama Menderita DM	< 5 tahun	11	50
		5-10 tahun	8	36,4
		>10 tahun	3	13,6

Tabel 2. Pengetahuan pasien DM tentang diet 3J

Tingkat Pengetahuan	Jumlah	Prosentase
Pengetahuan tinggi	0	0%
Pengetahuan sedang	4	18,2%
Pengetahuan rendah	18	81,8%
Jumlah	22	100%

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebelum mendapatkan pendidikan kesehatan sebanyak 4 peserta (18,2%) memiliki pengetahuan diet 3J dalam kategori sedang, sebanyak 18 peserta (81,8%) memiliki pengetahuan diet 3J dalam kategori rendah.

Tabel 3. Pengetahuan pasien DM tentang diet 3J

Tingkat Pengetahuan	Jumlah	Prosentase
Pengetahuan tinggi	8	36,4%
Pengetahuan sedang	9	36,4%
Pengetahuan rendah	5	27,2%
Jumlah	22	100%

Tabel 3 menunjukkan bahwa setelah mendapatkan pendidikan kesehatan sebanyak 8 peserta (36,4%) memiliki pengetahuan diet 3J dalam kategori tinggi, sebanyak 9 peserta (36,4 %) memiliki pengetahuan diet 3J dalam kategori sedang, dan sebanyak 5 peserta (27,2%) memiliki pengetahuan diet 3J dalam kategori rendah.

## **DISKUSI**

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan tentang diet 3J pada pasien diabetes melitus. Hasil ini sesuai dengan penelitian dari Simarmata (2021) yang juga menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan tentang 3J pada pasien DM (Christa Simarmata et al., 2021).

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan selama 40 menit. Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah metode ceramah. Metode ceramah merupakan suatu cara dalam menerangkan dan menjelaskan suatu ide, pengertian atau pesan secara lisan kepada sekelompok sasaran sehingga memperoleh informasi tentang kesehatan. Kelebihan metode ceramah antara lain dapat ditujukan pada sasaran dengan pendidikan tinggi atau rendah, dapat digunakan pada orang dewasa dan dapat digunakan pada kelompok besar (Notoatmodjo, 2012). Penyuluhan dengan metode ceramah lebih efektif dibandingkan dengan demonstrasi terhadap peningkatan pengetahuan kesehatan. Hal tersebut dikarenakan metode ceramah dinilai lebih efektif digunakan pada pendengar yang lebih dari sepuluh orang namun sering menimbulkan kebosanan jika materi yang disampaikan kurang menarik dan terlalu Panjang (Bany et al., 2014). Kegiatan ini juga menggunakan media bantu leaflet. Leaflet memiliki beberapa kelebihan, yaitu dapat disimpan lama, responden dapat belajar mandiri, dapat dipelajari dalam kondisi santai, dan media bantu media lain yang baik. Media atau alat peraga adalah alat yang digunakan oleh pendidik dalam menyampaikan bahan pendidikan atau pengajaran (Suiroaka & Supriasa, 2012). Prinsip pembuatan alat peraga atau media bahwa pengetahuan yang ada pada setiap orang diterima atau ditangkap melalui pancaindra. Pendidikan kesehatan dengan jumlah peserta banyak dan leaflet menjadi media pengingat yang bisa diberikan langsung kepada peserta.

## **KESIMPULAN**

Secara umum pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan berhasil karena kegiatan terlaksana sesuai target. Output luaran kegiatan telah tercapai yaitu ada peningkatan pengetahuan pasien DM mengenai tatalaksana mengontrol gula darah dengan aturan 3J. Metode ceramah merupakan metode yang tepat untuk penyuluhan kepada pasien DM dalam setting jumlah peserta yang banyak.

**DAFTAR REFERENSI**

- American Diabetes Association. (2020). Classification and diagnosis of diabetes : Standards of Medical Care in Diabetes - 2020. *Diabetes Care*, 43(1), S14– S31. <https://doi.org/https://doi.org/10.2337/dc20-S002S002>
- Bany, Z. U., Sunanti, & Darman, W. (2014). PERBANDINGAN EFEKTIFITAS PENYULUHAN METODE CERAMAH DAN DEMONSTRASI TERHADAP PENGETAHUAN KESEHATAN GIGI DAN MULUT SISWA SD. *Cakradonya Dent J 2014; 6(1):619-677, 6(1), 661–666.*
- Christa Simarmata, P., Desi Esta Ulina Sitepu, S., Lestari Sitepu, A., Murni Karokaro, T., Studi Keperawatan, P. S., Kesehatan Medistra Lubuk Pakam, I., Studi Keperawatan, P. D., Kesehatan Deli Husada Deli Tua Jln Sudirman No, I., Pakam, L., & Deli Serdang, K. (2021). Penyuluhan Pengaturan Nutrisi Terhadap Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Melitus. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 1(2), 2775–2437.* <https://doi.org/10.35451/jpk.v1i2.924>
- Notoatmodjo, S. (2012). *Pendidikan dan perilaku kesehatan.* Rineka Cipta : Jakarta.
- Suiroaka, I. P., & Supariasa, I. D. N. (2012). *Media PendidikanKesehatan.* Graha Ilmu : Yogyakarta.
- WHO. (2018). *Diabetes.* [https://www.who.int/health-topics/diabetes#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/diabetes#tab=tab_1)