

ABSTRAK

Sa'diyah (2024). *Penerapan Pengaturan Diet 3J (Jumlah, Jenis, Jadwal) Untuk Mengontrol Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Mellitus Tipe II Di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Tiga*. Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus, Program Studi DIII Keperawatan Pekanbaru, Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau. Pembimbing (I) Ns. Syafrisar Meri Agritubella, S.Kep., M.Kep, (II) R. Sakhnan, SKM., M.Kes.

Diabetes Mellitus merupakan penyakit yang berlangsung lama atau bersifat kronis dan ditandai dengan kadar gula (glukosa) darah yang tinggi atau diatas nilai normal. Jika Diabetes tidak terkontrol dengan baik, bisa timbul berbagai komplikasi yang membahayakan nyawa penderitanya. Salah satu penatalaksanaan Non-farmakologis untuk mengontrol kadar gula darah pada penderita Diabetes Mellitus Tipe II yaitu dengan mengubah gaya hidup serta kebiasaan mengkonsumsi makanan menjadi sehat dan bergizi seimbang seperti dengan Diet 3J (Jumlah, jenis, jadwal). Diet 3J (Jumlah, jenis, jadwal) merupakan Diet dengan tepat jumlah, tepat jenis, dan tepat jadwal. Tujuan dari penelitian ini adalah Untuk mengetahui penerapan pengaturan diet 3J (Jumlah,jenis,jadwal) dalam mengontrol kadar gula daraah pada penderita Diabetes Mellitus Tipe II di Puskesmas Simpang Tiga. Metode penelitian ini adalah deskriptif dengan menggunakan metode studi kasus yang dilakukan pada 22-26 April 2024. Subyek dalam penelitian ini adalah 2 orang yang menderita Diabetes Melitus Tipe II. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Diet 3J mampu mengontrol Kadar Glukosa Darah terhadap pasien Diabetes Mellitus Tipe II. Selanjutnya dalam menerapkan pengaturan Diet 3J (Jumlah, jenis, jadwal) sebagai salah satu terapi non-farmakologi yang dapat diberikan kepada penderita Diabetes Melitus Tipe II, serta dapat diterapkan secara mandiri di rumah pasien yang menderita penyakit Diabetes Melitus Tipe II.

Kata Kunci : Diabetes Mellitus, Kadar Gula Darah, Pengaturan Diet 3J

ABSTRACT

Sa'diyyah (2024). *Application of 3J diet settings (number, type, schedule) to control blood sugar levels of type II diabetes mellitus patients in the Simpang Tiga Health Center work area*. Case Study Scientific Paper, Pekanbaru Nursing DIII Study Program, Department of Nursing, Health Polytechnic of the Ministry of Health Riau. Supervisor (I) Ns. Syafrisar Meri Agritubella, S.Kep., M.Kep, (II) R. Sakhnan, SKM., M.Kes.

Diabetes Mellitus is a chronic disease characterized by high blood sugar (glucose) levels, above normal values. If Diabetes is not well controlled, it can lead to various life-threatening complications. One of the non-pharmacological management strategies to control blood sugar levels in Type II Diabetes Mellitus patients is to adopt a healthy and balanced diet through the 3J Diet (Amount, Type, Schedule). The 3J Diet involves the right amount, the right type, and the right schedule. The purpose of this study is to determine the application of the 3J diet regulation in controlling blood sugar levels in Type II Diabetes Mellitus patients at Simpang Tiga Community Health Center. This research is descriptive, using a case study method conducted from April 22-26, 2024. The subjects of this study were 2 individuals suffering from Type II Diabetes Mellitus. The results showed that the 3J Diet was able to control blood glucose levels in Type II Diabetes Mellitus patients. Furthermore, the implementation of the 3J Diet (Amount, Type, Schedule) can be provided as a non-pharmacological therapy for Type II Diabetes Mellitus patients and can be independently applied at home by patients suffering from this disease.

Keywords: Diabetes Mellitus, Blood Sugar Levels, 3J Diet Regulation