

GAMBARAN KEPATUHAN DALAM PENERAPAN PRINSIP DIET 3J PADA PASIEN DIABETES MELITUS DI PUSKESMAS WIRE

Aprilia Linda Wati Putri¹⁾, Yasin Wahyurianto²⁾, Teresia Retna Puspitadewi³⁾, Wahyu Tri Ningsih⁴⁾

Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga Kampus Tuban,
Poltekkes Kemenkes Surabaya

Email Korespondensi: putri789tbn@gmail.com

ABSTRAK

Diabetes melitus (DM) merupakan penyakit metabolik kronis yang ditandai dengan peningkatan kadar glukosa darah (hiperglikemia) akibat gangguan sekresi insulin, penurunan sensitivitas sel tubuh terhadap insulin, atau kombinasi keduanya. Ketidakepatuhan pasien terhadap pengaturan pola makan, khususnya prinsip diet 3J (jumlah, jenis, dan jadwal makan), masih menjadi masalah yang signifikan dalam pengelolaan diabetes melitus dan dapat meningkatkan risiko komplikasi akut maupun kronis. Data Puskesmas Wire Kabupaten Tuban tahun 2025 mencatat 125 pasien diabetes melitus, namun belum tersedia data mengenai tingkat kepatuhan pasien terhadap penerapan prinsip diet 3J. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi gambaran kepatuhan dalam penerapan prinsip diet 3J pada pasien diabetes melitus di Puskesmas Wire Kabupaten Tuban. Desain penelitian ini bersifat deskriptif dengan pendekatan cross-sectional. Penelitian dilaksanakan di Puskesmas Wire Kabupaten Tuban pada bulan Mei 2026. Populasi penelitian adalah seluruh pasien diabetes melitus yang berobat di Puskesmas Wire sejumlah 125 orang. Besar sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan taraf kesalahan 5%, diperoleh 95 responden yang dipilih dengan teknik consecutive sampling. Variabel penelitian meliputi kepatuhan prinsip diet 3J serta karakteristik responden (usia, jenis kelamin, pendidikan, dan lama menderita diabetes melitus). Pengumpulan data menggunakan kuesioner, dan data dianalisis secara deskriptif dalam bentuk tabel frekuensi. Hasil penelitian menunjukkan hampir seluruhnya responden (83,2%) berada pada rentang usia 36-59 tahun, sebagian besar (65,3%) berjenis kelamin perempuan, sebagian besar (53,7%) berpendidikan terakhir Sekolah Dasar (SD), dan sebagian besar (53,7%) telah menderita diabetes melitus kurang dari 5 tahun. Sebagian besar responden (56,8%) tergolong patuh terhadap prinsip diet 3J, sedangkan hampir setengahnya (43,2%) tidak patuh. Berdasarkan karakteristik, kepatuhan lebih banyak ditemukan pada kelompok usia 36-59 tahun, jenis kelamin perempuan, pendidikan SD, serta lama menderita kurang dari 5 tahun. Sebagian besar pasien diabetes melitus di Puskesmas Wire telah patuh menerapkan prinsip diet 3J, namun masih terdapat proporsi pasien yang belum patuh sehingga berisiko terhadap ketidakstabilan kadar glukosa darah dan komplikasi. Diperlukan peningkatan edukasi dan pendampingan yang berkesinambungan oleh tenaga kesehatan, khususnya dalam program Prolanis, guna meningkatkan kepatuhan pasien terhadap pengaturan jumlah, jenis, dan jadwal makan.

Kata Kunci: Kepatuhan Diet, Prinsip Diet 3J, Diabetes Melitus

ABSTRACT

Diabetes mellitus (DM) is a chronic metabolic disease characterized by elevated blood glucose levels (hyperglycemia) resulting from impaired insulin secretion, decreased sensitivity of body cells to insulin, or a combination of both. Patient non-adherence to dietary management, particularly the 3J dietary principles—amount, type, and meal schedule—remains a significant challenge in diabetes mellitus management and may increase the risk of both acute and chronic complications. Data from Wire Public Health Center, Tuban Regency, in 2025 recorded 125 patients with diabetes mellitus; however, information regarding patients' adherence to the implementation of the 3J dietary principles was not yet available. This study aimed to describe adherence to the implementation of the 3J dietary principles among patients with diabetes mellitus at Wire Public Health Center, Tuban Regency. This study employed a descriptive cross-sectional design and was conducted at Wire Public Health Center, Tuban Regency, in May 2026. The study population consisted of all 125 patients with diabetes mellitus receiving treatment at the health center. The sample size was determined using Slovin's formula with a 5% margin of error, resulting in 95 respondents selected through consecutive sampling. The study variables included adherence to the 3J dietary principles and respondent characteristics, including age, sex, educational level, and duration of diabetes mellitus. Data were collected using a questionnaire and analyzed descriptively using frequency distribution tables. The results showed that most respondents (83.2%) were aged 36–59 years, 65.3% were female, 53.7% had completed primary school as their highest level of education, and 53.7% had been living with diabetes mellitus for less than five years. More than half of the respondents (56.8%) were classified as adherent to the 3J dietary principles, whereas 43.2% were non-adherent. Based on respondent characteristics, adherence was more frequently observed among those aged 36–59 years, females, those with primary school education, and those who had been living with diabetes mellitus for less than five years. In conclusion, most patients with diabetes mellitus at Wire Public Health Center adhered to the 3J dietary principles; however, a considerable proportion remained non-adherent, which may increase the risk of unstable blood glucose levels and diabetes-related complications. Continuous education and support from healthcare professionals, particularly through the Prolanis program, are therefore needed to improve patients' adherence to recommended food quantity, food type, and meal schedules.

Keywords: Dietary Adherence, 3J Dietary Principles, Diabetes Mellitus

PENDAHULUAN

Kadar glukosa darah yang naik (hiperglikemia), yang merupakan ciri khas diabetes mellitus (DM), disebabkan oleh berkurangnya gangguan sekresi insulin, penurunan sensitivitas sel-sel tubuh terhadap insulin, maupun kombinasi antara keduanya. Karena itu, DM diklasifikasikan sebagai gangguan metabolisme kronis (Yameny, 2024). Sebagai penyakit yang berlangsung dalam jangka panjang, DM memerlukan pengelolaan secara berkesinambungan untuk mengurangi risiko terjadinya komplikasi. Namun, pada kenyataannya masih banyak penderita yang belum mematuhi anjuran diet dari tenaga kesehatan. Ketidakpatuhan tersebut terlihat dari kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi gula, pengaturan waktu makan yang tidak teratur, serta kurang memperhatikan jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi. Kondisi ini dapat menyulitkan pengendalian kadar gula darah, sehingga meningkatkan risiko berbagai komplikasi (Kemenkes RI, 2023).

Data IDF atau International Diabetes Federation menempatkan Indonesia dalam peringkat ketujuh sebagai bangsa dengan jumlah kasus diabetes terbanyak. Tren kenaikan

jumlah penderita terpantau signifikan, yakni dari angka 10,8 juta kasus di tahun 2020 menjadi 19,47 juta kasus pada tahun 2021 (Kemenkes RI, 2022). Selain itu, data Riskesdas menunjukkan sekitar 10 juta penduduk telah menderita diabetes, sedangkan 17,9 juta lainnya berada pada kelompok berisiko. Di Provinsi Jawa Timur, prevalensi diabetes mencapai 2,6% sehingga termasuk ke dalam kelompok provinsi dengan catatan kejadian tertinggi di Indonesia (Dinkes Jatim, 2022). Sementara itu, prevalensi diabetes di Kabupaten Tuban tercatat sebesar 1,7%, dengan jumlah kasus yang terus meningkat setiap tahun berdasarkan laporan Dinas Kesehatan Kabupaten Tuban (Dinkes Tuban, 2024; SPM Bangda Dinkes Tuban, 2025).

Tingginya angka kejadian diabetes melitus perlu diimbangi dengan pengelolaan pola makan yang baik. Apabila penderita tidak menjalankan diet sesuai anjuran, kadar glukosa darah akan tetap tinggi sehingga memperbesar kemungkinan munculnya komplikasi. Kondisi hiperglikemia yang berlangsung lama dapat memicu gangguan mikrovaskular maupun makrovaskular, di antaranya retinopati, nefropati, neuropati, dan penyakit kardiovaskular (Kemenkes RI, 2023). Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan antara anjuran pemeliharaan pola makan dengan perilaku pasien dalam kehidupan sehari-hari. Beberapa penelitian menegaskan bahwa rendahnya kepatuhan diet masih menjadi persoalan umum pada penderita diabetes melitus, sebagaimana dibuktikan dalam studi (Elsa, 2025) yang mengungkapkan bahwa lebih dari separuh responden tercatat memiliki tingkat kepatuhan diet yang tidak baik. Sementara itu, penelitian lain menunjukkan bahwa 52,2% pasien tidak patuh terhadap diet diabetes melitus. Hal ini memperkuat bahwa ketidakpatuhan pola makan masih menjadi masalah yang signifikan dalam pengelolaan diabetes melitus. Maka sebab itu, tingginya ketidakpatuhan diet pada pasien diabetes melitus dapat dianggap sebagai masalah utama yang perlu mendapat perhatian dalam upaya pengendalian penyakit diabetes melitus.

Menurut Arsana (2011) dalam (Massiani et al., 2023), keberhasilan pengelolaan diet berkaitan erat dengan kemampuan pasien diabetes melitus dalam mengendalikan kadar glukosa darahnya. Pengelolaan diet yang dilakukan secara tepat akan membantu pasien mencapai kontrol glikemik yang lebih baik karena pengaturan asupan makanan menjadi salah satu unsur kunci dalam terapi. Kepatuhan terhadap anjuran diet bukan sekedar berkorelasi pada pemilihan makanan yang dikonsumsi, namun juga melingkupi pengaturan jumlah makanan sesuai kebutuhan energi harian. Jika pasien tidak mengikuti rekomendasi nutrisi yang diberikan oleh tenaga medis, maka tujuan terapi akan sulit tercapai dan kondisi penyakit berpotensi menjadi semakin tidak terkendali. Kepatuhan pasien dalam menjalankan diet dipengaruhi oleh berbagai faktor. Ario (2020) menyebutkan bahwa tingkat pengetahuan mengenai pengelolaan diabetes, sikap terhadap pentingnya penerapan diet, motivasi untuk menjalankan pola makan yang sehat, serta dukungan keluarga adalah aspek-aspek yang berperan terhadap membentuk kepatuhan pasien pada diet diabetes melitus. Salah satu bentuk pengelolaan anjuran diet yang perlu diterapkan oleh pengidap diabetes melitus ialah prinsip diet 3J, mencakup jumlah asupan makanan, jenis makanan yang dikonsumsi, serta jadwal atau waktu makan (PERKENI, 2021). Akan tetapi, pada praktiknya, penerapan prinsip diet 3J masih belum terlaksana secara optimal pada sebagian besar pasien diabetes melitus.

Data Puskesmas Wire Kabupaten Tuban tahun 2025 menunjukkan terdapat 125 pasien diabetes melitus yang menjalani pemeriksaan dan pengobatan. Hingga saat ini belum tersedia data yang menggambarkan tingkat kepatuhan pasien terhadap penerapan prinsip diet 3J. Berdasarkan hasil survei pendahuluan, masih ditemukan pasien yang belum mengatur jadwal makan dengan baik serta tetap mengonsumsi makanan tinggi gula. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kepatuhan terhadap pengaturan diet masih perlu ditingkatkan untuk mewujudkan pengaturan glukosa darah yang lebih stabil serta menekan peluang terjadinya komplikasi.

Sehubungan dengan permasalahan tersebut, penelitian ini disusun untuk menggambarkan sejauh mana pasien diabetes melitus di Puskesmas Wire Kabupaten Tuban menerapkan prinsip diet 3J. Melalui temuan studi ini, diharapkan dapat mewujudkan landasan penyusunan program edukasi dan intervensi keperawatan yang lebih tepat sasaran, sehingga kepatuhan pasien terhadap pola makan yang dianjurkan dapat meningkat dan potensi komplikasi bisa diminimalisir.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini bersifat deskriptif dengan pendekatan cross-sectional, digunakan untuk memperoleh gambaran mengenai kepatuhan pengidap diabetes melitus dalam menerapkan prinsip diet 3J berdasarkan kondisi responden pada saat penelitian dilakukan, tanpa memberikan perlakuan atau intervensi tertentu. Penelitian dilaksanakan di Puskesmas Wire Kabupaten Tuban pada bulan Mei 2026.

Populasi penelitian ini mencakup seluruh pasien diabetes melitus yang melaksanakan pemeriksaan atau berobat di Puskesmas Wire dengan jumlah total 125 orang. Besar sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan (e) sebesar 0,05, sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 95 responden. Teknik sampling yang digunakan adalah consecutive sampling, yaitu metode non-probability sampling yang dilakukan dengan menyertakan semua subjek yang memenuhi persyaratan tertentu hingga mencapai jumlah sampel yang ditentukan.

Kriteria inklusi penelitian ini meliputi: pasien yang telah terdiagnosis diabetes melitus; pasien yang melakukan pemeriksaan atau pengobatan di Puskesmas Wire selama periode penelitian; bersedia menjadi responden dan menandatangani informed consent; serta dapat berkomunikasi dengan baik dan mengisi kuesioner. Kriteria eksklusi meliputi pasien yang menyatakan ketidaksediaannya menjadi responden, serta pasien dalam kondisi sakit berat sehingga tidak dapat mengikuti jalannya penelitian.

Variabel penelitian yang diteliti adalah kepatuhan pasien diabetes melitus dalam menerapkan prinsip diet 3J yang meliputi jumlah makanan, jenis makanan, dan jadwal makan, serta karakteristik responden yang terdiri atas usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, dan lama menderita diabetes melitus. Instrumen penelitian berupa kuesioner yang dirancang secara mandiri oleh peneliti berdasarkan prinsip diet 3J (jumlah, jenis, jadwal) mengacu pada pedoman edukasi diabetes melitus dari PERKENI (2021), terdiri atas 12 pertanyaan yang meliputi jumlah (4 pertanyaan), jenis (4 pertanyaan), dan jadwal (4 pertanyaan). Setiap jawaban patuh diberi skor 1 dan jawaban tidak patuh diberi skor 0. Berdasarkan kriteria objektif menurut teori Arikunto (2013), responden dikategorikan patuh apabila memperoleh skor 10-12 (83%-100%), dan dikategorikan tidak patuh apabila memperoleh skor 0-9 (<83%).

Pengumpulan data diawali dengan mengurus perizinan kepada Ketua Program Studi Poltekkes Kemenkes Surabaya Jurusan Keperawatan Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga Kampus Tuban, dilanjutkan dengan surat pengantar kepada Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu (DPM-PTSP) Kabupaten Tuban serta Kepala Puskesmas Wire. Data yang telah terkumpul diolah melalui tahap editing, coding, entry data, dan tabulasi, kemudian dianalisis secara univariat dan disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi.

Penelitian ini memperhatikan aspek etika penelitian, meliputi informed consent (persetujuan setelah penjelasan), anonymity (tanpa nama), dan confidentiality (kerahasiaan). Setiap responden diberikan penjelasan mengenai tujuan, manfaat, dan prosedur penelitian, serta berhak menentukan sendiri kesediaannya untuk berpartisipasi tanpa paksaan. Identitas responden dirahasiakan dengan menggunakan kode pada setiap lembar data.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Wire yang berlokasi di Jalan Pahlawan No. 09, Gedongombo, Kecamatan Semanding, Kabupaten Tuban, Provinsi Jawa Timur, dengan melibatkan klaster dewasa dan klaster lansia sebagai lokasi pengambilan data. Jumlah responden yang terlibat dalam penelitian ini sebanyak 95 pasien diabetes melitus.

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Karakteristik (Usia, Jenis Kelamin, Pendidikan, dan Lama Menderita) Pasien Diabetes Melitus di Puskesmas Wire Bulan Mei 2026

Usia	Frekuensi (n)	Presentase (%)
18-35 tahun	3	3,2%
36-59 tahun	79	83,2%
60-70 tahun	13	13,7%
Total	95	100%
Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Laki-laki	33	34,7%
Perempuan	62	65,3%
Total	95	100%
Pendidikan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
SD	51	53,7%
SMP	16	16,8%
SMA	27	28,4%
PT	1	1,1%
Total	95	100%
Lama Menderita Diabetes Melitus	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Kurang dari 5 tahun	51	53,7%
Lebih dari 5 tahun	44	46,3%
Total	95	100%

Berdasarkan Tabel 1, pasien diabetes melitus di Puskesmas Wire pada bulan Mei 2026 hampir seluruhnya (83,2%) berada pada rentang usia 36-59 tahun, sebagian besar (65,3%) berjenis kelamin perempuan, sebagian besar (53,7%) memiliki tingkat pendidikan terakhir Sekolah Dasar (SD), dan sebagian besar (53,7%) telah menderita diabetes melitus kurang dari 5 tahun.

Kepatuhan Prinsip Diet 3J

Tabel 2. Distribusi Kepatuhan Prinsip Diet 3J Pada Pasien Diabetes Melitus di Puskesmas Wire Bulan Mei 2026

Keterangan Kepatuhan Diet	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Patuh	54	56,8%
Tidak Patuh	41	43,2%
Total	95	100%

Berdasarkan Tabel 2, teridentifikasi bahwa sebagian besar pasien diabetes melitus di Puskesmas Wire, yaitu 54 pasien (56,8%), berada pada kategori patuh terhadap prinsip diet diabetes melitus. Sementara itu, hampir setengahnya, yaitu 41 pasien (43,2%), berada pada kategori tidak patuh terhadap prinsip diet diabetes melitus. Hasil tersebut memperlihatkan mayoritas pasien sudah melaksanakan diet selaras anjuran tenaga kesehatan, meskipun masih ada beberapa pasien yang belum teratur dalam menjaga pola makan dan jadwal makan sehari-hari.

Kepatuhan Prinsip Diet 3J Berdasarkan Karakteristik

Tabel 3. Distribusi Kepatuhan Prinsip Diet 3J Berdasarkan Karakteristik Pada Pasien Diabetes Melitus di Puskesmas Wire Bulan Mei 2026

Karakteristik	Kepatuhan					
	Patuh		Tidak Patuh		Total	
Usia	f	%	f	%	f	%
18-35 tahun	1	33,3%	2	66,7%	3	(100%)
36-59 tahun	46	58,2%	33	34,1%	79	(100%)
60-70 tahun	7	53,8%	6	46,2%	13	(100%)
Total	54	56,8%	41	43,2%	95	(100%)
Jenis Kelamin						
Laki-laki	18	54,5%	15	45,5%	33	(100%)
Perempuan	36	58,1%	26	41,9%	62	(100%)
Pendidikan						
SD	33	64,7%	18	35,3%	51	(100%)
SMP	7	43,8%	9	56,3%	16	(100%)
SMA	14	51,9%	13	48,1%	27	(100%)
PT	0	0,0%	1	100%	1	(100%)
Lama Menderita						
Kurang dari 5 tahun	27	52,9%	24	47,1%	51	(100%)
Lebih dari 5 tahun	27	61,4%	17	38,6%	44	(100%)

Berdasarkan Tabel 3, mayoritas partisipan pada kelompok usia 18-35 tahun tidak patuh terhadap prinsip diet 3J, yaitu sebesar 66,7%. Berdasarkan jenis kelamin, mayoritas partisipan perempuan patuh terhadap prinsip diet 3J, yaitu sebesar 58,1%. Berdasarkan latar belakang pendidikan, mayoritas responden dengan pendidikan SD patuh terhadap prinsip diet 3J, yaitu sebesar 64,7%. Pada partisipan berlatar belakang pendidikan perguruan tinggi, seluruh responden tidak patuh terhadap prinsip diet 3J (100%), namun jumlah responden pada kelompok ini hanya 1 orang. Berdasarkan lama mengidap diabetes melitus, sebagian besar responden dengan durasi kurang dari 5 tahun patuh terhadap prinsip diet 3J, yaitu sebesar 52,9%.

PEMBAHASAN

Karakteristik Pasien Diabetes Melitus

Temuan studi yang dilaksanakan pada Puskesmas Wire pada bulan Mei 2026 memperlihatkan sebagian besar pengidap diabetes melitus berada pada kelompok umur 36-59 tahun. Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan, sedangkan lebih dari separuh memiliki tingkat pendidikan terakhir Sekolah Dasar (SD). Gambaran karakteristik tersebut menunjukkan bahwa responden penelitian memiliki karakteristik yang bervariasi, meliputi perbedaan jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan, serta lama mengidap diabetes melitus.

Usia ialah salah satu karakteristik individu yang berhubungan dengan perubahan kondisi fisik, kemampuan berpikir, serta kapasitas seseorang dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Seiring bertambahnya usia, berbagai fungsi organ dan proses metabolisme tubuh akan mengalami penurunan secara bertahap, sehingga seseorang menjadi lebih rentan mengalami diabetes melitus. Selain itu, usia juga berkaitan dengan tingkat kedewasaan dan pengalaman daya tangkap seseorang terhadap informasi kesehatan (Pahlawati, 2019). Perbedaan biologis antara perempuan dan laki-laki tercermin pada karakteristik jenis kelamin, yang dapat memengaruhi perilaku, kebiasaan, dan pola hidup yang berkaitan dengan pemeliharaan kesehatan (Notoatmodjo, 2018). Pendidikan merupakan proses pembelajaran yang berperan dalam meningkatkan pengetahuan, keterampilan, serta membentuk sikap dan perilaku seseorang, sehingga pendidikan menjadi salah satu aspek yang memengaruhi kemampuan individu dalam menerima serta mengaplikasikan informasi kesehatan (Rismaida, 2020).

Menurut pendapat peneliti, dominannya pasien pada kelompok usia 36-59 tahun kemungkinan berkaitan dengan terjadinya penurunan fungsi metabolisme tubuh yang mulai berlangsung pada rentang usia tersebut sehingga risiko terjadinya diabetes melitus menjadi lebih tinggi. Selain itu, jumlah pasien perempuan yang lebih banyak diduga karena perempuan umumnya memiliki kepedulian yang lebih besar terhadap kondisi kesehatannya sehingga lebih rutin memanfaatkan pelayanan kesehatan. Rendahnya tingkat pendidikan yang didominasi lulusan Sekolah Dasar juga dapat memengaruhi kemampuan pasien dalam memahami informasi mengenai pengelolaan diabetes melitus. Sementara itu, mayoritas pasien yang baru mengidap diabetes melitus kurang dari lima tahun masih memerlukan edukasi dan pendampingan yang berkesinambungan sehingga pasien mampu menerapkan prinsip diet 3J secara benar serta mencegah terjadinya komplikasi di masa mendatang.

Kepatuhan Prinsip Diet 3J

Temuan studi memperlihatkan mayoritas pengidap diabetes melitus di Puskesmas Wire telah menerapkan prinsip diet 3J dalam kategori baik. Kepatuhan pasien terhadap pelaksanaan diet dipengaruhi berbagai aspek yang saling berkaitan, meliputi pengetahuan mengenai diabetes melitus, sikap terhadap pentingnya pengaturan pola makan, motivasi untuk menjaga kesehatan, serta peran keluarga dan tenaga kesehatan dalam memberikan dukungan. Apabila pasien memiliki pengetahuan yang memadai tentang manfaat diet 3J serta mendapatkan dukungan yang memadai dari lingkungan sekitarnya, maka kemungkinan untuk menjalankan pola makan sesuai rekomendasi akan semakin besar. Sebaliknya, kurangnya pengetahuan maupun rendahnya motivasi dapat menjadi hambatan dalam mempertahankan kepatuhan terhadap diet yang telah dianjurkan.

Menurut pendapat peneliti, tingginya proporsi pasien yang memiliki kepatuhan diet pada kategori baik memperlihatkan bahwa sebagian besar pasien sudah menyadari pentingnya penerapan prinsip diet 3J sebagai salah satu upaya mengendalikan diabetes melitus. Hal ini kemungkinan besar berkaitan dengan edukasi yang diberikan tenaga kesehatan kepada pasien sepanjang masa pengobatan, sehingga pasien memahami pentingnya mengontrol jumlah makanan, memilih jenis makanan yang selaras, dan menjaga keteraturan jadwal makan. Walaupun demikian, masih terdapat beberapa pasien yang belum sepenuhnya patuh, sehingga diperlukan edukasi yang berkesinambungan serta dukungan keluarga agar kepatuhan terhadap diet dapat terus ditingkatkan. Ketidakepatuhan dalam menerapkan prinsip diet 3J dapat menyebabkan kadar glukosa darah lebih sulit dikendalikan, sehingga risiko timbulnya berbagai komplikasi diabetes melitus pun kian meningkat. Oleh karena itu, kepatuhan terhadap prinsip diet 3J perlu dipertahankan sebagai bagian penting dari pengelolaan diabetes melitus secara menyeluruh.

Kepatuhan Prinsip Diet 3J Berdasarkan Karakteristik

Temuan studi menunjukkan tingkat kepatuhan dalam menerapkan prinsip diet 3J lebih banyak ditemukan pada responden dalam kelompok umur 36-59 tahun. Distribusi ini mengindikasikan bahwa kelompok umur dewasa menjadi kelompok yang relatif lebih dominan dalam menunjukkan perilaku kepatuhan terhadap pengaturan diet sebagai bagian dari pengelolaan diabetes melitus, meskipun hubungan tersebut tidak dianalisis secara inferensial dalam penelitian ini.

Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas pasien berada dalam rentang umur 36-59 tahun, yang menurut definisi operasional termasuk kelompok dewasa madya. Peningkatan usia berhubungan dengan berbagai perubahan fisiologis, termasuk penurunan fungsi organ dan proses metabolisme, sehingga meningkatkan risiko diabetes melitus. Di sisi lain, bertambahnya usia juga memberikan pengalaman yang lebih banyak kepada seseorang saat menghadapi kondisi sakit yang menimpanya (Notoatmodjo, 2018). Menurut pendapat peneliti, dominannya kepatuhan diet pada kelompok usia 36-59 tahun kemungkinan dipengaruhi oleh meningkatnya kesadaran responden terhadap pentingnya menjaga kesehatan setelah didiagnosis menderita diabetes melitus, serta pengalaman dan edukasi yang diperoleh selama menjalani kontrol rutin.

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa kepatuhan terhadap prinsip diet 3J lebih banyak ditemukan pada partisipan berjenis kelamin perempuan dibandingkan laki-laki. Secara teori, perempuan pada umumnya memiliki kepedulian yang lebih tinggi terhadap kesehatannya sendiri dibandingkan laki-laki, lebih rutin memanfaatkan pelayanan kesehatan, serta lebih mudah menerima informasi mengenai pencegahan maupun pengelolaan penyakit. Sebaliknya, laki-laki cenderung menunjukkan tingkat aktivitas yang lebih tinggi, sehingga dalam beberapa kondisi kurang memperhatikan keteraturan pola makan (Notoatmodjo, 2018). Menurut pendapat peneliti, tingginya tingkat kepatuhan pada responden perempuan kemungkinan berkaitan dengan kebiasaan mereka yang lebih memperhatikan pola makan serta lebih aktif mengikuti anjuran tenaga kesehatan.

Temuan studi memperlihatkan mayoritas partisipan yang mempunyai kepatuhan terhadap prinsip diet 3J berada pada kelompok dengan tingkat pendidikan Sekolah Dasar (SD). Temuan tersebut menggambarkan bahwa tingkat pendidikan yang rendah tidak selalu menjadi penghambat bagi pasien dalam menerapkan pengaturan jumlah, jenis, maupun jadwal makan. Secara teori, tingkat pendidikan berpengaruh terhadap kemampuan seseorang dalam memperoleh, memahami, serta mengolah informasi kesehatan, namun kepatuhan terhadap pengelolaan diabetes melitus bukan semata ditentukan tingkat pendidikan, melainkan juga oleh pengalaman menjalani penyakit, motivasi, dukungan keluarga, serta edukasi yang diberikan oleh tenaga kesehatan (Mubarak, 2017). Menurut pendapat peneliti, tingginya kepatuhan pada pasien dengan tingkat pendidikan SD kemungkinan dipengaruhi oleh pengalaman mereka selama menjalani pengobatan serta edukasi yang rutin disampaikan tenaga kesehatan di Puskesmas Wire dengan cara yang berulang dan mudah dipahami.

Temuan studi memperlihatkan mayoritas pasien mengidap diabetes melitus kurang dari 5 tahun. Secara teori, individu yang telah mengalami diabetes melitus dalam kurun waktu yang lebih panjang umumnya mempunyai pengalaman lebih banyak dalam mengelola penyakitnya, namun kepatuhan tidak hanya dipengaruhi oleh lama menderita penyakit, melainkan juga oleh motivasi pasien, dukungan keluarga, kondisi psikologis, dan edukasi yang diterima selama menjalani perawatan (Nursalam, 2020). Menurut pendapat peneliti, pengalaman saja belum cukup untuk menciptakan tingkat kepatuhan yang baik jika tidak diiringi oleh motivasi yang kuat, dukungan keluarga, serta edukasi yang diberikan secara berkelanjutan oleh tenaga kesehatan.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, yaitu: (1) data diperoleh melalui kuesioner sehingga terdapat kemungkinan respons yang diberikan responden tidak sepenuhnya akurat atau tidak merepresentasikan situasi yang sebenarnya; (2) data yang diperoleh sangat bergantung pada ingatan dan pemahaman responden terhadap pertanyaan yang diberikan; serta (3) penelitian ini hanya dilaksanakan di satu lokasi, yakni Puskesmas Wire, sehingga temuan yang diperoleh belum dapat digeneralisasikan pada wilayah atau fasilitas kesehatan lain dengan karakteristik berbeda.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai kepatuhan prinsip diet 3J pada pasien diabetes melitus di Puskesmas Wire, dapat disimpulkan bahwa mayoritas pasien berada dalam kelompok umur 36-59 tahun, sebagian besar berjenis kelamin perempuan, memiliki tingkat pendidikan terakhir Sekolah Dasar (SD), serta telah mengidap diabetes melitus kurang dari 5 tahun. Mayoritas pengidap diabetes melitus di Puskesmas Wire memiliki kepatuhan dalam penerapan prinsip diet 3J (jenis, jumlah, dan jadwal makan). Berdasarkan karakteristik pasien, kepatuhan prinsip diet 3J lebih banyak ditemukan pada kelompok usia 36-59 tahun yang justru menunjukkan proporsi tidak patuh yang lebih tinggi, sementara pasien berjenis kelamin perempuan, pasien dengan pendidikan terakhir SD, dan pasien yang mengidap diabetes melitus lebih dari 5 tahun cenderung patuh terhadap prinsip diet 3J.

SARAN

Berdasarkan temuan penelitian, penulis menyampaikan saran sebagai berikut: (1) perlu dilakukan peningkatan edukasi mengenai prinsip diet 3J secara lebih rutin dan berkelanjutan agar pasien diabetes melitus dapat memahami serta menerapkan pengaturan jumlah, jenis, dan jadwal makan dengan baik; (2) perlu dilakukan pemantauan dan pendampingan terhadap pasien yang masih belum patuh dalam menjalankan diet diabetes melitus sehingga kepatuhan diet dapat meningkat dan kadar gula darah lebih terkontrol; serta (3) perlu diberikan media edukasi mengenai prinsip diet 3J agar pasien dapat menerapkan pengaturan jumlah, jenis, dan jadwal makan dalam kehidupan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, R. I., Rosliany, N., & Yari, Y. (2025). Hubungan Self Efficacy dengan Kepatuhan Diet pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Sawah Besar Jakarta Pusat. *Jurnal Kesehatan Primer*, 10(2), 147-155.
- Dwi Hartanto, F. A., Marselin, A., & Sari Utami, M. P. (2021). Gambaran Kepatuhan Diet Pasien Diabetes Melitus Dengan Kejadian Ulkus Diabetik. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 12(2), 44-49.
- Elsa, E. (2025). Hubungan Kepatuhan Diet Terhadap Kadar Glukosa Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe II di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Selajambe Tahun 2025. *Abdimas Awang Long*, 8(2), 230-237.
- Green, Lawrence W.; Kreuter, M. W. (2005). *Health Program Planning: An Educational and Ecological Approach*.
- Husain, F. P. (2021). *Aisyiyah Surakarta Journal of Nursing*, 2, 1-6.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Khasanah, J. F., Ridlo, M., & Putri, G. K. (2021). Gambaran Pola Diet Jumlah, Jadwal, Dan Jenis (3J) Pada Pendahuluan Metodologi. *Indonesian Journal of Nursing Scientific*, 1(1), 18-27.

- Manurung, R., & Siregar, J. R. B. (2025). Pengaruh Edukasi Diet DASH (Dietary Approaches To Stop Hypertension) Terhadap Kepatuhan Diet dan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Rumah Sakit Efarina Etaham Brastagi Tahun 2025. *Jurnal Minfo Polgan*, 14(2), 2731-2740.
- Massiani, Lestar, R. M., & Prasida, D. W. (2023). Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Kepatuhan Diet pada Penderita Diabetes Mellitus Di Puskesmas Kereng Bangkirai. *Jurnal Surya Medika*, 9(1), 154-164.
- Munir, M., & Qonitun, U. (2025). Analisis Kepatuhan Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 melalui Implementasi Diet 3J (Jenis, Jumlah, dan Jadwal). *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 6(2), 154-162.
- Mudawati, G. A. S., Nuryanto, I. K., & Rismawan, M. (2025). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Diet Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Poli Interna RSUD Sanjiwani Gianyar. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 9(1), 1-7.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Kesehatan Masyarakat: Ilmu dan Seni*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurhidayah, I., & Kasih, L. C. (2021). Self-Management Education Pengetahuan Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Terhadap The Effect of Diabetes Self Management Education on Knowledge among Patients with Type 2 Diabetes Mellitus.
- Oktafiana, R., & Khamid, A. (2024). Analisa Hubungan Terapi Diet Terhadap Perubahan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus di Ruang Rawat Inap RS. Bhayangkara Brimob Kelapa Dua Depok, 6, 4455-4465.
- Persatuan Endokrinologi Indonesia. (2021). *Pedoman Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 Dewasa di Indonesia*. Jakarta: PB PERKENI.
- Priharsiwi, D., & Kurniawati, T. (2021). Gambaran Dukungan Keluarga Dan Kepatuhan Diet Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2: Literature Review. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*, 1, 324-335.
- Putri, R., Ketut Martini, N., Putu Widya Astuti, N. (2024). Factors Related to Dietary Adherence of People with Diabetes Mellitus At West Denpasar 1 Health Centre. *Agustus*, 3(2), 1-11.
- Rahmadani, M. A., & Sari, A. (2018). Kepatuhan Terhadap Pengobatan Pada Pasien Hipertensi Dengan Komplikasi Diabetes Melitus Di Puskesmas Yogyakarta. *Media Farmasi: Jurnal Ilmu Farmasi*, 15(2), 105.
- Simbolon, Y. I., Triyanti, & Sartika, R. A. D. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kepatuhan Diet pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Kecamatan Pasar Minggu Tahun 2018. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 5(3), 110-117.
- Sundari, S. N. S., & Sutrisno, R. Y. (2023). Studi Kasus: Pengaruh Edukasi Penerapan Diet Diabetes Mellitus Terhadap Pengetahuan dan Kepatuhan Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe II. *Jurnal Sains dan Kesehatan (JUSIKA)*, 7(1), 61-69.
- Wulandari. (2021). *Diabetes Melitus pada Dewasa*. Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar, Dm, 1-23.
- Yameny, A. A. (2024). *Diabetes Mellitus Overview 2024*. *Journal of Bioscience and Applied Research*.