Magistrorum Et Scholarium: Jurnal Pengabdian Masyarakat
Volume 05 Nomor 02, Desember 2024, 140-150

JMS MAGISTRORUM ET SCHOLARIUM JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT

P-ISSN: 2722-9270 ejournal.uksw.edu/jms

Pengabdian Masyarakat Diet Isi Piring Penderita Diabetes Mellitus dengan Prinsip 3J di Puskesmas Sidorejo Lor Salatiga

Sri Endang Sulistyaningsih[1]
Maria Dyah Kurniasari[2]
Risda Dwi Maunita[3]
Phylia Ashley Jessa Rondonuwu[4*]
Tavianus R Temtop [5]
Yanuel Tepmul[6]
Fitalia K Uropmabin[7]
Emo Talmomkesan[8]
Sefnat Deyal [9]
Asai Wasini [10]

Puskesmas Sidorejo Lor[1]
Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Kristen Satya Wacana[2]

ARTICLE INFO

Article history:
Received 2-10-2025
Revised 15-1-2025
Accepted 27-2-2025

Key words: *Diabetes, Diet, Elderly, Community Service, 3J Principle*

DOI:
10.24246/jms.v5i22024p140-150

ABSTRACT

This community service was carried out to increase the knowledge of elderly people with diabetes mellitus about proper diet management through the 3J principle (Right Schedule, Right Type, Right Amount). The purpose of this activity is to overcome the problem of an unbalanced diet and lack of understanding of the diabetic diet. The method used included counseling at Puskesmas Sidorejo Lor, Salatiga, which was attended by 34 elderly people. The results of this activity showed that 52.94% of participants had good knowledge about diabetic diet, while 52.94% of participants had moderate behavior in food control. As many as 55% of the participants have done regular exercise, although there are still some who lack discipline. This activity is expected to help the elderly in controlling blood glucose levels and encouraging a healthy lifestyle in a sustainable manner.

ABSTRAK

Pengabdian masyarakat ini dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan lansia penderita diabetes mellitus tentang pengelolaan diet yang tepat melalui prinsip 3J (Tepat Jadwal, Tepat Jenis, Tepat Jumlah). Tujuan dari kegiatan ini adalah mengatasi masalah pola makan yang tidak seimbang dan kurangnya pemahaman tentang diet diabetes. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan di Puskesmas Sidorejo Lor, Salatiga, yang dihadiri oleh 34 lansia. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa 52,94% peserta memiliki pengetahuan baik tentang diet diabetes, sedangkan 52,94% peserta memiliki perilaku cukup dalam pengendalian makanan. Sebanyak 55% peserta telah melakukan olahraga secara rutin, meskipun masih ada yang kurang disiplin. Kegiatan ini diharapkan dapat membantu lansia dalam mengontrol kadar glukosa darah dan mendorong gaya hidup sehat secara berkelanjutan.

PENDAHULUAN

[*] *Corresponding author: 462021011@student.uksw.edu*

Diabetes mellitus merupakan penyakit tidak menular yang serius, dimana pankreas tidak mampu memproduksi insulin secara optimal (Siregar *et al.,* 2023). Diabetes mellitus ditandai dengan adanya peningkatan kadar gula darah diatas batas normal dengan jumlah penderitanya yang semakin meningkat setiap tahunnya. Menurut Organisasi Internasional Diabetes Federation (IDF), pada tahun 2021 sekitar 536,6 juta orang atau 9,3% dari total populasi penderita diabetes mellitus, dan diperkirakan peningkatan hingga 46% pada tahun 2045 hingga mencapai 783,7 juta jiwa, sedangkan prevalensi diabetes mellitus di Jawa Tengah berdasarkan profil Kesehatan tercatat sebesar 13,67% pada tahun 2020, 11% pada tahun 2021, dan meningkat menjadi 15,6% pada tahun 2022 (Agustina, 2024). Faktor risiko terjadinya diabetes mellitus meliputi genetik, perubahan gaya hidup yang kurang sehat, kurangnya aktivitas fisik, perilaku yang tidak baik, obesitas, konsumsi alkohol, dan merokok (Siregar *et al.,* 2023).

Salah satu penyebab terjadinya diabetes mellitus yaitu dari gaya hidup atau pola makan yang tidak sehat. Penyebab diabetes mellitus antara lain adalah pola makan yang tidak sehat, konsumsi makanan manis dan karbohidrat tinggi, serta jadwal makan yang tidak teratur yang dapat meningkatkan kadar glukosa darah (Kemenkes RI, 2018 dalam Amalia *et al.,* 2023). Kebiasaan konsumsi minuman manis, termasuk minuman ringan berkarbonasi, minuman rasa buah, dan kopi serta teh siap minum, menyumbang lebih dari 46% penambahan gula dalam makanan di AS, yang berkontribusi pada berbagai penyakit seperti diabetes mellitus (Amalia *et al*., 2023). Pola makan yang tidak teratur dan kaya lemak serta gula dapat meningkatkan kadar gula darah dan memperburuk kondisi diabetes mellitus (Nurmeiliana *et al.,* 2024). Konsumsi karbohidrat yang berlebihan dapat meningkatkan kadar glukosa darah dan lemak berlebih dapat menyebabkan sel-sel tubuh menjadi kurang sensitif terhadap insulin (Amalia *et al*., 2023). Oleh karena itu pola makan penderita diabetes setiap harinya harus dikontrol dan harus seimbang tidak boleh ada yang berlebihan.

Solusi untuk mengatasinya adalah dengan menjalankan terapi diet yang tepat. Salah satu diet diabetes mellitus yang dapat digunakan yaitu diet dengan prinsip 3J yaitu tepat jumlah, tepat jadwal, dan tepat jenis. Menurut (Arief, 2020) tepat jadwal berarti makan tiga kali sehari dengan dua hingga tiga kali selingan di antara waktu makan utama, dengan porsi yang sedang dan interval yang lebih sering. Tepat jenis memperhatikan yang kaya serat, memiliki indeks glikemik rendah, dan rendah lemak serta kalori, dengan jumlah kalori yang direkomendasikan disesuaikan dengan berat badan penderita. Sementara tepat jumlah melibatkan perhitungan kebutuhan kalori yang sesuai untuk penderita Diabetes Mellitus, bukan hanya berdasarkan tingkat gula darah. Kondisi ini berpotensi menyebabkan kadar glukosa darah yang tidak terkontrol dan meningkatkan risiko komplikasi diabetes mellitus.

Pengelolaan diabetes mellitus yang efektif memerlukan pendekatan holistik, salah satunya melalui penerapan pola makan yang tepat. Dengan mengikuti aturan 3J diharapkan pasien dapat menstabilisasi kadar glukosa darah mereka dan mengurangi risiko akibat diabetes mellitus. Mengedukasi pasien tentang diet sehat dapat membantu menjalani kehidupan yang lebih baik dan lebih sehat. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Sidorejo Lor Salatiga, ditemukan bahwa banyak penderita diabetes mellitus tidak menerapkan pola makan yang tepat, seperti jadwal makan yang tidak konsisten, konsumsi makanan asupan

tidak seimbang dan kalori yang tidak tepat. Untuk mengatasi masalah ini, artikel ini bertujuan untuk mengembangkan dan menerapkan program pengabdian masyarakat yang fokus pada diet isi piring dengan prinsip 3J. Penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan pasien tentang pola makan yang tepat, termasuk pentingnya pengaturan jadwal makan, pemilihan jenis makanan yang sesuai, dan perhitungan jumlah kalori yang tepat. Dengan mengikuti prinsip 3J, diharapkan pasien dapat mencapai stabilitas kadar glukosa darah mereka dan mengurangi risiko komplikasi diabetes mellitus, serta menjalani kehidupan yang lebih sehat dan berkualitas.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan oleh mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Kristen Satya Wacana, bekerja sama dengan tenaga kesehatan Puskesmas Sidorejo Lor, Salatiga. Edukasi tentang diet "isi piring" bagi lansia yang menderita diabetes mellitus dilakukan di Puskesmas Sidorejo Lor, Salatiga. Sebelum pelaksanaan penyuluhan, dilakukan wawancara kepada lansia yang menderita diabetes mellitus yang tergabung dalam Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis). Edukasi ini dilakukan pada Jumat, 13 September 2024, di Puskesmas Pembantu Margosari, dengan tujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia mengenai pengaturan diet diabetes mellitus berdasarkan prinsip 3J (Tepat Jadwal, Tepat Jenis, Tepat Jumlah). Setelah penyuluhan, dilakukan *post-test* dengan kuesioner untuk mengukur pemahaman lansia tentang diet diabetes mellitus. Populasi yang menjadi sasaran adalah 34 lansia peserta Program Prolanis di Margosari, Salatiga yang dipilih secara purposive, yaitu lansia yang terdaftar dalam prolanis Puskesmas Sidorejo Lor Salatiga dan menderita penyakit diabetes mellitus, serta mengikuti edukasi mengenai diet diabetes mellitus dengan prinsip 3j. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner yang telah divalidasi untuk mendapatkan gambaran pengetahuan peserta mengenai pengaturan diet diabetes mellitus.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan prolanis dilakukan selama satu hari dengan kategori penyakit kronis yaitu lansia yang menderita diabetes mellitus. Mahasiswa keperawatan melakukan kolaborasi promosi kesehatan mengenai Diet Diabetes Mellitus dengan kegiatan prolanis bersama kelompok lansia yang memiliki penyakit Diabetes Mellitus.

Persiapan

Pada tahap persiapan, dilakukan permohonan izin kepada pihak Puskesmas dan anggota Prolanis, serta persiapan alat dan bahan. Media edukasi yang digunakan meliputi booklet dan poster yang berisi informasi tentang diet diabetes mellitus dengan prinsip 3J. Selain itu, juga dilakukan perekaman video senam yang akan diterapkan sebelum penyuluhan, dengan tujuan agar lansia tidak hanya mendengarkan materi penyuluhan tetapi juga mendapatkan demonstrasi aktivitas fisik. Sejumlah 34 lansia di Puskesmas Sidorejo Lor mengikuti prolanis yang diadakan pada setiap bulan sekali. Tujuan diadakannya prolanis adalah untuk mendorong

peserta yang memiliki penyakit kronis agar mencapai kualitas hidup yang optimal. Sebelum kegiatan dimulai, lansia melakukan senam pagi bersama mahasiswa dan dipandu oleh mahasiswa setelah senam lansia mengisi daftar hadir terlebih dahulu dan mendaftar untuk melakukan pengecekan kesehatan yang terdiri dari pengukuran tekanan darah, pengukuran tinggi badan, pengukuran berat badan, serta menanyakan keluhan dari pasien. Kegiatan prolanis diikuti oleh perawat, dokter umum, dokter gigi, dan farmasi. Sebelum kegiatan dimulai mahasiswa keperawatan memperkenalkan diri masing-masing kepada peserta prolanis. Kegiatan prolanis dilakukan pada tanggal 13 September 2024 pukul 07.30-08.30 WIB. Gambar 1 menunjukan mahasiswa memandu senam pagi bagi prolanis dan gambar 2 menunjukan mahasiswa sedang memperkenalkan diri masing-masing dan peserta prolanis tampak memperhatikan.



Gambar 1. Senam



Gambar 2. Perkenalan Diri

Kegiatan

Sebelum penyuluhan dimulai, para peserta diajak melakukan senam bersama yang dipandu oleh penyuluh. Selain itu, diputarkan juga video senam yang dibuat oleh tim penyuluh, sehingga lansia tidak hanya mendapatkan pengetahuan tambahan, tetapi juga berpartisipasi dalam aktivitas fisik bersama. Promosi kesehatan mengenai Diet Isi Piring Diabetes (Prinsip 3j) dilaksanakan pada tanggal 13 September 2024. Penyuluh mulai melakukan pemaparan materi yang terdiri dari pengertian diabetes mellitus, penjelasan mengenai prinsip diet dengan 3j, tepat jadwal, tepat jenis, tepat jumlah, dan jenis-jenis makanan dan minum yang boleh dan tidak boleh dimakan maupun diminum bagi penderita diabetes mellitus. Pemaparan materi berjalan dengan baik dan lancar dengan responden yang mendengarkan secara seksama.



Gambar 3. Pemaparan materi melalui media booklet dan poster



Gambar 4. Pengisian kuesioner

Dalam kegiatan pengabdian ini, kelompok menggunakan media penyuluhan berupa booklet yang menjelaskan diet diabetes berdasarkan prinsip 3J. Booklet dibuat semenarik mungkin dan menggunakan banyak gambar serta bahasa yang mudah dimengerti seperti yang terlihat pada gambar 3. Lansia diajarkan cara mengurangi konsumsi nasi dan glukosa, dengan panduan jumlah dan porsi makanan yang harus dikonsumsi setiap hari. Untuk memudahkan, porsi makanan diilustrasikan dengan ukuran kepalan tangan atau telapak tangan. Booklet ini juga mencakup daftar jenis makanan yang boleh dan tidak boleh dikonsumsi, sehingga lansia dapat memahami makanan yang perlu dihindari dan yang disarankan untuk dikonsumsi. Responden sangat antusias saat diberikan pertanyaan, terutama lansia yang memiliki pengetahuan baik. Mereka aktif bertanya dan menjawab seputar diet diabetes, seperti makanan yang harus dikonsumsi, porsi dan jadwal makan yang tepat, serta alternatif pengganti makanan yang lebih sehat. Lansia juga sering bertanya tentang makanan yang mereka konsumsi sehari-hari, apakah sesuai atau perlu dihindari, serta meminta saran mengenai cara terbaik untuk menjalankan diet yang dianjurkan.

Hal ini membuktikan bahwa penyuluhan memberikan manfaat yang signifikan bagi sasaran, terutama dalam hal pengendalian kadar gula darah. Edukasi yang diberikan tidak hanya meningkatkan pengetahuan dan pemahaman mereka tentang cara mengontrol kadar gula darah, tetapi juga memotivasi mereka untuk mempraktikkan pola hidup sehat, termasuk melakukan diet 3J dan senam yang sesuai kemampuan tubuh. Diharapkan, lansia dapat menerapkan semua materi yang telah disampaikan selama penyuluhan dalam kehidupan sehari-hari, baik dalam mengatur pola makan maupun menjaga aktivitas fisik yang konsisten untuk mendukung pengendalian diabetes secara berkelanjutan. Pengambilan data dilakukan menggunakan kuesioner untuk mengukur pengetahuan dan perilaku diet diabetes. Karena mayoritas responden adalah lansia, kuesioner diberikan dalam bentuk cetak untuk diisi secara manual, mengingat mereka kurang familiar dengan pengisian kuesioner online seperti Google Form.

Hasil

Kegiatan yang dihadiri oleh 34 lansia diakhiri dengan foto bersama dan dilanjutkan dengan pengecekan kesehatan rutin oleh dokter yang bertugas.



Gambar 4. Foto bersama dengan peserta prolanis

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	5	14,7
Perempuan	29	85,3
Total	**34**	**100%**
Usia		
40-50 tahun	7	20,58
51-60 tahun	11	32,34
61-70 tahun	15	44,14
66-70 tahun	1	2,94
71-80 tahun	0	0
Total	**34**	**100%**
Pendidikan		
SD	13	38,2
SMP	13	38,2
SMA/SMK	6	17,6
Tidak sekolah	2	5.9
Total	**34**	**100%**
Pekerjaan		
Bekerja	14	41,2
Tidak Bekerja	20	58,8
Total	**34**	**100%**

Berdasarkan Tabel 1, mayoritas responden kegiatan penyuluhan adalah perempuan, yaitu sebanyak 85,3%. Usia terbanyak berada dalam rentang 61-70 tahun, dengan persentase 44%. Faktor usia dan jenis kelamin ini sangat berhubungan atau menjadi salah satu faktor terjadinya diabetes mellitus. Hal yang menunjukkan bahwa usia sangat berhubungan dengan kejadian diabetes, dibuktikan dengan penelitian Komariah & Rahayu (2020) yang menyatakan bahwa semakin tua usia seseorang, fungsi tubuh mengalami penurunan, termasuk kerja hormon insulin yang tidak optimal, sehingga meningkatkan kadar gula darah. Selain itu, peningkatan kejadian diabetes cenderung terjadi seiring bertambahnya usia, terutama pada usia di atas 40 tahun, karena pada rentang usia tersebut mulai muncul peningkatan intoleransi glukosa. Diabetes lebih banyak menyerang perempuan daripada laki-laki, hal ini disebabkan karena penurunan hormon estrogen dan progesteron saat menopause serta berat badan yang sering tidak ideal yang dapat menyebabkan terjadinya penurunan sensitivitas insulin (Arania *et al*., 2021). Hal ini yang menyebabkan angka kejadian diabetes pada perempuan lebih tinggi

Mayoritas responden memiliki tingkat pendidikan SD dan SMP sebesar 38%, tidak bersekolah 5%, sementara hanya 17% yang berpendidikan SMA/SMK, yang semuanya

termasuk dalam kategori pendidikan rendah. Orang dengan tingkat pendidikan tinggi cenderung lebih mudah menyerap informasi karena pengalaman dan budaya yang mendukung kemampuan mereka menerima pesan yang disampaikan. Sebaliknya, mereka yang berpendidikan rendah mengalami kesulitan dalam memahami informasi yang diberikan oleh pihak kesehatan. Hal ini dibuktikan oleh penelitian Arania *et al*. (2021) yang menyatakan bahwa masyarakat berpendidikan tinggi lebih mudah menerima informasi, sementara mereka yang berpendidikan rendah menghadapi kesulitan dalam menyerap pesan dari sosialisasi kesehatan. Sebagian besar responden (58%) tidak bekerja, karena selain sudah lanjut usia, keterbatasan fisik dan kondisi kesehatan menjadi faktor penghambat.

Tabel 2. Tingkat Pengetahuan

Pola makan 3J	**Frekuensi**	**Persentase (%)**
Baik	24	71%
Kurang	10	29%
Total	**34**	**100%**
Olahraga	**Frekuensi**	**Persentase (%)**
Baik	15	44%
Kurang	19	56%
Total	**34**	**100%**
Pengecekan kadar gula darah	**Frekuensi**	**Persentase (%)**
Baik	21	62%
Kurang	13	38%
Total	**34**	**100%**
Konsumsi obat penurun gula darah	**Frekuensi**	**Persentase (%)**
Baik	24	71%
Kurang	10	10%
Total	**34**	**100%**
Mendapatkan informasi dari petugas Kesehatan tentang Diabetes Melitus dan pengendaliannya	**Frekuensi**	**Persentase (%)**
Baik	32	94%
Kurang	2	6%
Total	**34**	**100%**

Dari Tabel 2, dapat disimpulkan bahwa setelah dilakukan penyuluhan, lebih dari separuh responden (52%) memiliki pengetahuan yang baik, 26% memiliki pengetahuan yang cukup, dan hanya 20% yang memiliki pengetahuan rendah. Hal ini menunjukkan bahwa responden telah memahami dengan baik cara melakukan diet 3J untuk diabetes. Pengetahuan dan motivasi diri yang baik ini akan mendukung keberhasilan rencana diet. Penelitian oleh Simanjuntak *et al*., (2022) juga menunjukkan bahwa kepatuhan diet yang baik membutuhkan pengetahuan dan pemahaman yang baik tentang diet pasien diabetes, yang sangat diperlukan sebagai dasar penting untuk meningkatkan *self-efficacy*. Meskipun 29% (10 orang) menyatakan mereka tidak mengetahui tentang diet diabetes namun, mayoritas mengaku telah mendapatkan informasi mengenai diet diabetes dari internet maupun dari anjuran dokter. Responden juga memahami bahwa olahraga diperlukan untuk mengontrol gula darah. Olahraga adalah komponen penting dalam perawatan mandiri. Penderita diabetes mellitus disarankan untuk melakukan aktivitas fisik seperti berjalan kaki, jogging, lari, atau bersepeda selama 20-30 menit, sebanyak tiga kali seminggu (Yoyoh *et al*., 2024). Selain itu keberhasilan dalam pengobatan dipengaruhi oleh kepatuhan pasien terhadap pengobatan, dan pengobatan rutin serta minum obat secara teratur sudah dilakukan oleh sebagian besar responden. Salah satu pilar penanganan diabetes mellitus adalah intervensi farmakologi melalui pemberian obat hipoglikemik oral, dimana keberhasilan pengobatan sangat dipengaruhi oleh kepatuhan pasien yang menjadi faktor utama dalam hasil terapi (Hartono *et al*., 2022).

Tabel 3. Tingkat Perilaku

Rutin senam diabetes mellitus	**Frekuensi**	**Persentase (%)**
Setuju	23	68
Tidak Setuju	11	11
Total	**34**	**100%**
Rutin mengkonsumsi obat penurun kada glukosa darah secara rutin, maka saya aka mengalami penyakit hipertensi	**Frekuensi**	**Persentase (%)**
Setuju	24	71
Tidak Setuju	10	29
Total	**34**	**100%**
Rutin melakukan pemeriksaan kesehatan	**Frekuensi**	**Persentase (%)**
Setuju	7	21
Tidak Setuju	27	79
Total	**34**	**100%**
Rutin mengatur pola makan dengan prinsip 3j	**Frekuensi**	**Persentase (%)**
Setuju	21	62

Tidak Setuju	13	38
Total	**34**	**100%**

Menghindari makanan tinggi kadar gula	**Frekuensi**	**Persentase (%)**
Setuju	12	35
Tidak Setuju	22	65
Total	**34**	**100%**

Berdasarkan tabel 3, mayoritas peserta kegiatan penyuluhan memiliki tingkat perilaku yang cukup dengan presentasi 52.94% dimana peserta kegiatan penyuluhan cukup mengetahui jenis makanan dan minuman yang harus dihindari dan tidak. Namun 41.18% kurang mengetahui penanganan diabetes mellitus, seperti mengontrol pola makan, olahraga 30 menit, dan pemeriksaan kesehatan secara rutin. Peserta kegiatan penyuluhan menyatakan bahwa mereka sudah mulai mengurangi konsumsi gula dan garam, serta sebagian besar telah berhenti mengonsumsi minuman kemasan. Namun, mereka masih mengalami kesulitan dalam mengontrol konsumsi makanan manis, makanan berminyak, dan konsumsi nasi. Karbohidrat dalam bentuk glukosa yang masuk ke aliran darah, sehingga konsumsi berlebihan akan meningkatkan kadar gula darah (Cahyani & Sulandjari 2024). Konsumsi gula tidak perlu dihindari sepenuhnya, tetapi harus dibatasi agar tubuh tetap mendapatkan energi tanpa meningkatkan kadar gula darah secara berlebihan (Hidayat *et al*., 2021). Sebagian besar cenderung makan makanan yang tersedia di rumah, yang terkadang kurang sesuai dengan anjuran diet diabetes. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun ada peningkatan kesadaran, pengendalian pola makan masih perlu diperbaiki dan didukung dengan edukasi berkelanjutan serta strategi praktis dalam mengelola makanan sehari-hari.

Lansia prolanis 55% (19 orang) sudah melakukan olahraga dan ikut dalam senam rutin di daerahnya. Namun, sebagian dari mereka tidak menerapkan olahraga secara rutin karena alasan kesibukan, kurang minat dan rasa malas. Lansia prolanis masih beranggapan bahwa aktivitas fisik yang direkomendasikan oleh WHO bisa berupa kegiatan sehari-hari seperti bertani, menyapu, atau mengepel. Padahal, WHO menyarankan aktivitas fisik dengan intensitas sedang hingga berat untuk meningkatkan kesehatan. Aktivitas fisik yang dianjurkan termasuk olahraga aerobik selama 150-300 menit per minggu, seperti bersepeda, jogging, atau berenang (WHO, 2022). Sebanyak 61% (21 orang) melakukan pengecekan gula darah atau pemeriksaan rutin dan 70 % (24 orang) mengkonsumsi obat secara rutin. Kepatuhan minum obat pada penderita diabetes mellitus sangat penting untuk mencapai tujuan pengobatan dan pencegahan komplikasi, terutama bagi pasien yang harus mengkonsumsi obat dalam jangka waktu lama, bahkan seumur hidup (Prabandari *et al*., 2023).

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian yang dilaksanakan melalui penyuluhan mengenai Diet Diabetes Mellitus dengan prinsip 3J telah memberikan dampak positif bagi peserta, khususnya lansia yang mengalami diabetes mellitus. Peningkatan pengetahuan peserta mengenai pola makan sehat dan pengendalian kadar gula darah terlihat dari hasil kuesioner, dimana lebih dari separuh responden (52%) menunjukkan pemahaman yang baik tentang diet diabetes. Meskipun demikian, tantangan masih ada dalam penerapan perilaku sehat, terutama dalam pengendalian konsumsi makanan manis dan berlemak. Kegiatan ini juga memperkuat pentingnya olahraga dan pemeriksaan kesehatan rutin, yang telah dilakukan oleh sebagian besar peserta. Oleh karena itu, diperlukan upaya berkelanjutan dalam bentuk edukasi dan pendampingan untuk memastikan penerapan pola hidup sehat yang konsisten, serta kebijakan yang lebih mendukung dalam penyuluhan kesehatan bagi masyarakat lansia di puskesmas. Implementasi program-program ini dapat membantu mengurangi risiko komplikasi diabetes mellitus dan meningkatkan kualitas hidup lansia.

DAFTAR PUSTAKA

Agustina, R. (2024). Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Pencegahan Diabetes Melitus Pada Remaja Di Kecamatan Pedurungan Kota Semarang Jawa Tengah. *Journal of Comprehensive Science (JCS)*, *3(2),* 348-336.

Amalia, A., & Agustina, D. (2023). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Diabetes Melitus di Wilayah Kerja Puskesmas Medan Johor. Jurnal Pendidikan Tambusai, 7(3), 20877-20885.

Arania, R., Triwahyuni, T., Esfandiari, F., & Nugraha, F. R. (2021). Hubungan antara usia, jenis kelamin, dan tingkat pendidikan dengan kejadian diabetes mellitus di Klinik Mardi Waluyo Lampung Tengah. Jurnal Medika Malahayati, 5(3), 146-153.

Cahyani, C. G., & Sulandjari, S. (2024). Hubungan Antara Status Gizi, Tingkat Asupan Karbohidrat Dan Lemak, Serta Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Diabetes Melitus Pada Lansia Di Kelurahan Kricak Yogyakarta. GIZI UNESA, 4(1), 562-570.

Hartono, D. (2022). Konseling Manajemen Diabetes Mellitus Dalam Menjaga Stabilitas Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Di Era Pandemi. Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Sisthana, 4(2), 81-87.

Hidayat, A. R., Hanipah, H., Nurjanah, A., & Farizki, R. (2021). Upaya untuk Mencegah Penyakit Diabetes pada Usia Dini. In Jurnal Forum Kesehatan: Media Publikasi Kesehatan Ilmiah (Vol. 11, No. 2, pp. 63-69).

Komariah, K., & Rahayu, S. (2020). Hubungan usia, jenis kelamin dan indeks massa tubuh dengan kadar gula darah puasa pada pasien diabetes melitus tipe 2 di klinik pratama rawat jalan proklamasi, Depok, Jawa Barat. Jurnal Kesehatan Kusuma Husada, 41-50.

Nurmeiliana, A., Octeriyedi, F., & Murniarni, M. (2024). Faktor–Faktor yang Berhubungan dengan Pola Makan pada Penderita Diabetes Militus Tipe II dengan Rentan Usia 45-55 Tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Mentok Kabupaten Bangka Barat. Jurnal Pendidikan Tambusai, 8(1), 15084-15094.

Simanjuntak, G. V., Sinaga, J., Pardede, J. A., & Parapat, M. (2022). Meningkatkan Self-Efficacy Kepatuhan Diet Pasien Diabetes Melitus Melalui Penyuluhan Kesehatan. Jurnal Peduli Masyarakat, 4(2), 199-204.

Siregar, S. D., & Sembiring, F. E. D. (2023). Hubungan Faktor-Faktor Pola Hidup dengan Kejadian Diabetes Mellitus di Puskesmas Sawit Seberang Kabupaten Langkat. INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research, 3(5), 4580-4592.

Susilowati, A. A., & Waskita, K. N. (2019). Pengaruh pola makan terhadap potensi resiko penyakit diabetes melitus. *Jurnal Mandala Pharmacon Indonesia*, *5(01),* 43-47.

WHO. (2022). Non-Communicable Diseases. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases

WHO. (2022). Physical activity. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity

Prabandari, A. S., Pramonodjati, F., Sari, A. N., Lestari, K. A., & Saputro, P. Y. (2023). Pencegahan Komplikasi Diabetes Mellitus pada Lansia di Wilayah TPA Putri Cempo Surakarta Melalui Edukasi dan Pemeriksaan Glukosa Darah Sewaktu. *Indonesian Journal Of Community Empowerment (IJCE), 5*(1), 72-77.

Yoyoh, I., Irawati, P., & Sekarsari, R. (2024). Manajemen Pengendalian Kadar Gula Darah Melalui Peningkatan Kemampuan Aktivitas Fisik Secara Mandiri. Nanggroe: Jurnal Pengabdian Cendikia, 2(10).