

GAMBARAN TINGKAT KEPATUHAN DIET DAN KADAR GLUKOSA
DARAH PUASA PADA PASIEN DIABETES MELLITUS TIPE 2 RAWAT
JALAN DI PUSKESMAS TAJINAN

Salvania Isnatazahro
Program Studi D3 Gizi Politeknik Kesehatan Malang
Jl. Besar Ijen 77 C, Kota Malang
Email: p17110223049_salvania@poltekkes-malang.ac.id

ABSTRAK

Latar Belakang : Diabetes adalah penyakit kronis yang terjadi ketika pankreas tidak memproduksi insulin dalam jumlah yang cukup, Kepatuhan diet pasien Diabetes Mellitus berperan sangat penting dalam menstabilkan kadar gula darah. Kunci utama dalam penatalaksanaan diet pada diabetes mellitus adalah 3J yaitu jumlah kalori, jenis makanan dan jadwal makan. **Tujuan Penelitian :** Untuk mengetahui Gambaran Tingkat Kepatuhan Diet Diabetes Tipe 2 dan kadar Glukosa Darah Puasa pada pasien Diabetes Mellitus Rawat Jalan di Puskesmas Tajinan. **Metode Penelitian :** Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif analitik melalui metode pendekatan studi kasus melalui wawancara dan observasi. **Hasil Penelitian :** Tingkat kepatuhan terhadap jumlah makanan pada kedua pasien tergolong rendah. Keduanya mengkonsumsi energi secara berlebihan, dengan asupan protein yang kurang pada Pasien 2, serta kelebihan asupan lemak dan karbohidrat. Di samping itu, mereka lebih sering mengkonsumsi camilan dengan indeks glikemik tinggi. Kedua pasien juga tidak mematuhi jadwal makan yang seharusnya dilakukan dengan interval setiap tiga jam. Akibat dari pola makan yang tidak sesuai tersebut, kadar glukosa darah pada kedua pasien tergolong tinggi atau tidak terkendali. **Kesimpulan :** Kedua pasien diabetes mellitus tidak mematuhi prinsip 3J, yang ditandai dengan kelebihan asupan energi dan lemak. Mereka juga mengonsumsi makanan dengan indeks glikemik sedang hingga tinggi serta tidak mengikuti jadwal makan dengan interval setiap tiga jam. Akibatnya, kadar gula darah puasa pada kedua pasien tergolong tinggi atau tidak terkendali.

Kata kunci : Tingkat kepatuhan diet 3J (Jumlah, Jenis, Jadwal), Glukosa darah puasa

AN OVERVIEW OF DIETARY COMPLIANCE AND FASTING BLOOD
GLUCOSE LEVELS IN OUTPATIENT TYPE 2 DIABETES MELLITUS
PATIENTS AT TAJINAN PUBLIC HEALTH CENTER

Salvania Isnatazahro
D3 Nutrition Study Program, Malang Health Polytechnic
Jl. Besar Ijen 77 C, Malang City
Email: p17110223049_salvania@poltekkes-malang.ac.id

ABSTRACT

Background: Diabetes is a chronic disease that occurs when the pancreas does not produce enough insulin. Diet compliance of Diabetes Mellitus patients plays a very important role in stabilizing blood sugar levels. The main key in managing a diet in diabetes mellitus is 3J, namely the number of calories, types of food and meal schedules. **Research Objective:** To determine the Description of the Level of Compliance with Type 2 Diabetes Diet and Fasting Blood Glucose Levels in Outpatient Diabetes Mellitus Patients at the Tajinan Health Center. **Research Method:** This study uses a descriptive analytical research type through a case study approach method through interviews and observations. **Research Results:** The level of compliance with the amount of food in both patients was low. Both consumed excessive energy, with insufficient protein intake in Patient 2, and excess fat and carbohydrate intake. In addition, they more often consumed snacks with a high glycemic index. Both patients also did not comply with the meal schedule which should be done every three hours. As a result of this inappropriate eating pattern, blood glucose levels in both patients were classified as high or uncontrolled. **Conclusion:** Both patients with diabetes mellitus did not comply with the 3J principle which is characterized by excessive energy and fat intake. They also consumed foods with a medium to high glycemic index and did not follow a meal schedule with an interval of every three hours. As a result, fasting blood sugar levels in both patients were classified as high or uncontrolled.

Keywords: Level of compliance with the 3J diet (Amount, Type, Schedule), Fasting blood glucose