

**PENERAPAN MANAJEMEN NUTRISI DENGAN POLA
MAKAN 3J (JENIS, JADWAL, JUMLAH) PADA PROGRAM
SEHATI (SEHAT DENGAN ISTIRAHAT, PSIKOLOGIS,
AKTIVITAS, DAN NUTRISI) SEBAGAI UPAYA
PENINGKATAN *QUALITY OF LIFE* (QOL) PENDERITA
DIABETES MELITUS**

LAPORAN *PROJECT*

Disusun Untuk Memenuhi Salah Satu Tugas Mata Kuliah Tugas Akhir Berbasis
Project



Disusun Oleh:

Nabilah Defita Wibowo

22020121140140

**DEPARTEMEN ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS DIPONEGORO
SEMARANG, JUNI 2025**

SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Nabilah Defita Wibowo
NIM : 22020121140140
Fakultas/Departemen : Kedokteran Ilmu Keperawatan
Jenis : Tugas Akhir Berbasis *Project*
Judul : Penerapan Manajemen Nutrisi Dengan Pola Makan 3J (Jenis, Jadwal, Jumlah) Pada Program Sehati (Sehat Dengan Istirahat, Psikologis, Aktivitas, Dan Nutrisi) Sebagai Upaya *Peningkatan Quality Of Life (QOL)* Penderita Diabetes Melitus

Dengan ini menyatakan bahwa saya menyetujui untuk :

1. Memberikan hak bebas royalti kepada Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP atas penulisan karya ilmiah saya, demi pengembangan ilmu pengetahuan.
2. Memberikan hak menyimpan, mengalih mediakan/mengalih formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), mendistribusikannya, serta menampilkan dalam bentuk *soft copy* untuk kepentingan akademis kepada Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP, tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/ pencipta.
3. Bersedia dan menjamin untuk menanggung secara pribadi tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP dari semua bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran hak cipta dalam karya ilmiah ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan semoga dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 2 Juni 2025

Yang menyatakan,



Nabilah Defita Wibowo
NIM. 22020121140140

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Nama : Nabilah Defita Wibowo
Tempat/Tanggal Lahir : Kab.Semarang/ 3 Desember 2002
Alamat Rumah : Jl. Jend.Sudirman No 48, Kupang Pete Rt06/02,
Kupang, Kec.Amabarawa, Kab.Semarang
No. Telp : 085783457857
Email : nabilahdefitawibowo@students.undip.ac.id

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa *project* yang berjudul “Penerapan Manajemen Nutrisi Dengan Pola Makan 3j (Jenis, Jadwal, Jumlah) Pada Program Sehati (Sehat Dengan Istirahat, Psikologis, Aktivitas, Dan Nutrisi) Sebagai Upaya Peningkatan *Quality Of Life (Qol)* Penderita Diabetes Melitus” bebas plagiarisme dengan *similarity index* 21% dan bukan hasil karya orang lain.

Apabila dikemudian hari ditemukan sebagian atau seluruh dari project dan karya ilmiah dari hasil – hasil project tersebut dapat indikasi plagiarisme, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan perundang – undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar tanpa unsur paksaan dari siapapun.

Semarang, 2 Juni 2025

Yang menyatakan,



Nabilah Defita Wibowo
NIM. 22020121140140

LEMBAR PERSETUJUAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa **Laporan Project** yang berjudul:

**PENERAPAN MANAJEMEN NUTRISI DENGAN POLA MAKAN 3J
(JENIS, JADWAL, JUMLAH) PADA PROGRAM SEHATI (SEHAT
DENGAN ISTIRAHAT, PSIKOLOGIS, AKTIVITAS DAN NUTRISI)
SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN *QUALITY OF LIFE (QOL)*
PENDERITA DIABETES MELITUS**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Nabilah Defita Wibowo

NIM : 22020121140140

Telah disetujui sebagai **laporan project** dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk direview.

Dosen Pembimbing,



Dr. Luky Dwiantoro, S.Kp., M.Kep
NIP.196701201988031006

Mengetahui.

Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan FK UNDIP



Agus Santoso, S.Kp., M.Kep
NIP. 197208212999031002

LEMBAR PENGESAHAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa Laporan *Project* yang berjudul:

**PENERAPAN MANAJEMEN NUTRISI DENGAN POLA MAKAN 3J
(JENIS, JADWAL, JUMLAH) PADA PROGRAM SEHATI (SEHAT
DENGAN ISTIRAHAT, PSIKOLOGIS, AKTIVITAS, DAN NUTRISI)
SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN *QUALITY OF LIFE (QOL)*
PENDERITA DIABETES MELITUS**

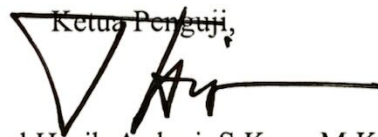
Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Nabilah Defita Wibowo

NIM : 22020121140140

Telah diuji pada 2 Juni 2025 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk

Mendapatkan gelar Sarjana Keperawatan

Ketua Penguji,


Muhammad Hasib Ardani, S.Kep., M.Kes.
NIP.197412182010121001

Anggota Penguji,



Dr. Fitria Handayani, S.Kp., Ns.Sp.Kep.MB.
NIP.197810142003122001

Pembimbing,


Dr. Luky Dwiantoro, S.Kp., M.Kep.
NIP.196701201988031006

Mengetahui,



Dr. Anggorowati, S.Kp., Ns.Sp.Kep.Mat., M.Kep.
NIP.197708302001122001

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang senantiasa melimpahkan rahmat, taufik, serta hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan *Project Akhir* yang berjudul “Penerapan Manajemen Nutrisi dengan Pola Makan 3J(Jenis, jadwal, jumlah) Pada Program Sehati (Sehat dengan Istirahat, Psikologis, Aktivitas, dan Nutrisi) Sebagai Upaya Peningkatan *Quality of Life (QOL)* Penderita Diabetes” *Project* ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan di Universitas Diponegoro. Dalam penyusunan *project* ini, penulis mengharapkan kritik dan saran demi kesempurnaan *project* ini. Penulis berharap semoga hasil *project* ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Semarang, 2 Juni 2025



Nabilah Defita Wibowo

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyadari bahwa dalam menyusun *project* akhir ini tidak akan berhasil tanpa bantuan, bimbingan, motivasi serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan penuh rasa hormat dan terima kasih, penulis menyampaikan apresiasi dan terima kasih kepada:

1. Dr. Luky Dwiantoro, S.Kp., M.Kep., selaku dosen pembimbing yang dengan penuh kesabaran, ketelitian, serta keikhlasan telah memberikan bimbingan, arahan, serta motivasi dalam penyusunan proyek akhir ini.
2. Dr. Anggorowati, S.Kp., M.Kep., Sp.Mat selaku ketua Departemen Ilmu Keperawatan, Universitas Diponegoro.
3. Agus Santoso, S.Kp., M.Kes selaku ketua Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro.
4. Muhammad Hasib Ardani, S.Kep, M.Kep. selaku dosen penguji I
5. Fitria Handayani, S.Kp.,M.Kep.,Sp.KMB. selaku dosen penguji II
3. Kedua orang tua dan keluarga tercinta, Bapak Eddy Wibowo dan Ibu Jumiwati serta adik saya tercinta Thalitha Itfisan W yang senantiasa mendoakan, memberikan semangat, dukungan moral, material, serta kasih sayang yang tiada henti hingga saat ini
4. Rekan kelompok proyek, yang bekerjasama dengan baik dalam penyusunan proyek pemberian masukan, dan memberikan dukungan selama proses penyusunan proyek ini
5. Dinas Kesehatan Kabupaten Semarang, Puskesmas Ambarawa, yang telah memberikan perizinan pelaksanaan *project* ini
6. Seluruh partisipan yang bersedia menjadi responden
7. Falsa, Salsa, Nonik, Elisabeth, Rachel, Nabila yang telah memberikan motivasi, dukungan, serta menguatkan saya dalam penyusunan skripsi
8. Seluruh pihak terkait, baik yang secara langsung maupun tidak langsung telah membantu penulis dalam menyelesaikan proyek akhir ini.

Semarang, 2 Juni 2025



Nabilah Defita Wibowo

DAFTAR ISI

LAPORAN <i>PROJECT</i>	i
SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH.....	ii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
KATA PENGANTAR.....	vi
UCAPAN TERIMA KASIH	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
DAFTAR SINGKATAN	xviii
ABSTRAK	xix
ABSTRACT.....	xx
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan <i>Project</i>	8
1.3.1 Tujuan Umum	8
1.3.2 Tujuan Khusus	8
1.4 Manfaat <i>Project</i>	9
1.4.1 Manfaat Bagi Responden.....	9
1.4.2 Manfaat Bagi Puskesmas	9
1.4.3 Manfaat Bagi peneliti.....	10
1.4.4 Manfaat Bagi Profesi Keperawatan	11
1.4.5 Manfaat Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan.....	12
BAB II.....	13
TINJAUAN PUSTAKA	13

2.1	Diabetes Melitus.....	13
2.1.1	Pengertian Diabetes Melitus	13
2.1.2	Klasifikasi diabetes Melitus.....	13
2.1.3	Tanda dan gejala Diabetes Melitus	15
2.1.4	Faktor Risiko Diabetes Melitus	17
2.1.5	Komplikasi Diabetes Melitus.....	17
2.2	<i>Quality of Life</i> (Qol).....	18
2.2.1	Pengertian Kualitas Hidup	18
2.2.2	Dimensi Kualitas Hidup.....	18
2.3	Terapi Non-farmakologis	20
2.4	Manajemen Pola Makan.....	20
2.4.1	Definisi Pola Makan	20
2.4.2	Manfaat Manajemen Pola Makan	21
2.4.3	Faktor yang mempengaruhi pola makan.....	23
2.4.4	Syarat Mengatur Pola Makan Penderita Diabetes Melitus	25
2.5	Manajemen pola makan 3J (Jadwal, Jenis, dan Jumlah).....	26
2.5.1	Jumlah Makanan	27
2.5.2	Jenis Makan	29
2.5.3	Jadwal Makan	33
2.5.4	Hal-Hal yang Perlu Diperhatikan dalam Manajemen Pola Makan 3J	36
2.5.5	Jenis Makanan yang Perlu Diperhatikan	39
2.5.6	Dampak Manajemen Pola Makan 3J	41
2.5.7	SOP Manajemen Pola Makan dengan 3J (Jadwal, Jenis, dan Jumlah).....	43
2.5.8	Hubungan Manajemen Pola Makan dan Kualitas Hidup.....	46
2.5.9	Penelitian Terkait	47
2.5.10	Kerangka Pelaksanaan <i>Project</i>	49
BAB III METODE PELAKSANAAN		50
3.1	Jenis dan Rancangan Proyek.....	50
3.1.1	Tahap Identifikasi dan Analisis.....	50

3.1.2 Tahap Perencanaan.....	50
3.1.3 Tahap Pelaksanaan	51
3.1.4 Tahap Evaluasi	51
3.1.5 Tahap Perbaikan dan Tindak Lanjut	52
3.2 Sasaran Kegiatan	53
3.3 Tempat dan Waktu Kegiatan.....	54
3.4 Sarana dan Prasarana.....	54
3.4.1 Alat Peraga Edukasi.....	55
3.4.2 Alat Dokumentasi	55
3.4.3 Lembar Absensi	55
3.4.4 Kuesioner	56
3.4.5 Lembar Observasi	58
3.5 Prosedur Pelaksanaan Kegiatan.....	59
3.5.1 Persiapan	59
3.5.2 Pelaksanaan.....	60
3.5.3 Evaluasi.....	63
3.6 Satuan Acara Pembelajaran (SAP) Manajemen Pola Makan 3J Pada Program SEHATI	65
BAB IV HASIL KEGIATAN	67
4.1 Hasil Pengkajian.....	67
4.1.1 Deskripsi Responden	70
4.1.2 Data Demografi Responden.....	70
4.2 Analisis Situasi dan Permasalahan	72
4.3 Perencanaan.....	72
4.3.1 Pertemuan Pertama	73
4.3.2 Pertemuan Kedua dan Ketiga	74
4.3.3 Pertemuan Keempat	75
4.3.4 Pertemuan Pengukuran Kualitas Hidup dan Pengisian Evaluasi Umpan Balik Responden	76
4.4 Pelaksanaan	77
4.4.1 Pertemuan pertama	77

4.4.2 Pertemuan Kedua.....	83
4.4.3 Pertemuan Ketiga.....	96
4.4.4 Pertemuan Keempat.....	108
4.4.5 Pertemuan Pengukuran Kualitas Hidup dan Evauasi Umpan Balik Responden.....	125
4.5 Evaluasi	126
BAB V PEMBAHASAN	140
5.1 Krakteristik Responden	140
5.2 Manajemen Pola Makan 3J Terhadap Kadar Gula Darah	147
5.3 Manajemen Pola Makan Terhadap <i>Quality of Life</i>	150
5.3.1 <i>Quality of life</i> sebelum manajmen pola makan 3J	150
5.3.2 <i>Quality of life</i> Sesudah Manajemen Pola Makan.....	152
5.4 Dukungan, Hambatan, dan Keterbatasan	154
5.4.1 Dukungan.....	154
5.4.2 Hambatan dan Keterbatasan	154
5.4.3 Keberlanjutan <i>Project</i>	155
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	161
6.1 Kesimpulan.....	161
6.2 Saran.....	162
DAFTAR PUSTAKA.....	165

DAFTAR TABEL

Nomor	Judul Tabel	Halaman
1	Standar Jadwal Makan	34
2	Contoh jadwal makan	34
3	SOP Manajemen Pola Makan 3J	43
4	Keterangan Skor Kuesioner PDAQ	57
5	Satuan Acara Pembeelajaran (SAP)	65
6	Karakteristik Demografi Responden Berdasarkan (usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, lama sakit, dan tipe DM) Penderita Diabetes Mellitus di Kelompok Prolanis UPTD Puskesmas Ambarawa (N=5)	70
7	Analisis Situasi dan Permasalahan	72
8	Tingkat Kepatuhan Diet Manajemen Pola Makan 3J Penderita diabetes melitus Pada Tanggal 16 Februari 2025 di kelompok Prolanis Puskesmas Ambarawa, Kabupaten Semarang Responden (N = 5)	79
9	Persebaran Jawaban Kuesioner Kepatuhan Diet Penderita Diabetes Melitus Tanggal 16 Februari 2025 di Kelompok Prolanis Puskesmas Ambarawa, Kabupaten Semarang	80
10	Kadar Gula Darah Sewaktu Penderita Diabetes Melitus Pada Tanggal 16 Februari 2025 di kelompok Prolanis Puskesmas Ambarawa, Kabupaten Semarang	83
11	Monitoring food recall Pertama Pada Tanggal 16 Februari 2025 Ketepatan Manajemen Pola Makan 3J Penderita diabetes melitus di kelompok Prolanis Puskesmas Ambarawa, Kabupaten Semarang	84
12	Monitoring food recall Pertama Ny. I Pada Tanggal 19 Februari 2025 di kelompok Prolanis Puskesmas Ambarawa, Kabupaten Semarang	85

13	Monitoring food recall pertama Ny. W Pada Tanggal 19 Februari 2025 di kelompok Prolanis Puskesmas Ambarawa, Kabupaten Semarang	86
14	Monitoring food recall pertama Tn. S Pada Tanggal 19 Februari 2025 di kelompok Prolanis Puskesmas Ambarawa, Kabupaten Semarang	89
15	Monitoring food recall pertama Ny. H Pada Tanggal 19 Februari 2025 Di kelompok Prolanis Puskesmas Ambarawa, Kabupaten Semarang	91
16	Monitoring food recall pertama Ny. S Pada Tanggal 19 Februari 2025 Di kelompok Prolanis Puskesmas Ambarawa, Kabupaten Semarang	93
17	Kadar Gula Darah Sewaktu Penderita Diabetes Melitus di kelompok Prolanis Puskesmas Ambarawa, Kabupaten Semarang Februari 2025 (N = 5)	96
18	Monitoring food recall ketiga Ketepatan Manajemen Pola Makan 3J Penderita diabetes melitus di kelompok Prolanis Puskesmas Ambarawa, Kabupaten Semarang Februari 2025 (N = 5)	97
19	Monitoring food recall kedua Ny. I Pada Tanggal 23 Februari 2025 di Kelompok Prolanis Puskesmas Ambaraw, Kabupaten Semarang	98
20	Monitoring food recall kedua Ny. W Pada Tanggal 23 Februari 2025 di Kelompok Prolanis Puskesmas Ambaraw, Kabupaten Semarang	99
21	Monitoring food recall kedua Ny. H Pada Tanggal 23 Februari 2025 di Kelompok Prolanis Puskesmas Ambaraw, Kabupaten Semarang	101
22	Monitoring food recall kedua Tn.S Pada Tanggal 23 Februari 2025 di Kelompok Prolanis Puskesmas Ambaraw, Kabupaten Semarang	103
23	Monitoring food recall kedua Ny. S Pada Tanggal 23 Februari 2025 di Kelompok Prolanis Puskesmas Ambaraw, Kabupaten Semarang	105

24	Kadar Gula Darah Sewaktu Penderita Diabetes Melitus di kelompok Prolanis Puskesmas Ambarawa, Kabupaten Semarang Februari 2025 (N = 5)	108
25	Tingkat Kepatuhan Diet Manajemen Pola Makan 3J Penderita diabetes melitus di kelompok Prolanis Puskesmas Ambarawa, Kabupaten Semarang Responden (N = 5)	110
26	Persebaran Jawaban Kuesioner Kepatuhan Diet Penderita Diabetes Melitus Pada Tanggal 26 Februari 2025 di kelompok Prolanis Puskesmas Ambarawa, Kabupaten Semarang Responden (N = 5)	111
27	Monitoring food recall ketiga Pada Tanggal 26 Februari 2025 Ketepatan Manajemen Pola Makan 3J Penderita diabetes melitus di kelompok Prolanis Puskesmas Ambarawa, Kabupaten Semarang Februari 2025 (N = 5)	114
28	Monitoring Food recall ketiga Ny. I Pada Tanggal 26 Februari 2025 di Kelompok Prolanis Puskesmas Ambaraw, Kabupaten Semarang	115
29	Monitoring Food recall ketiga Ny. W Pada Tanggal 26 Februari 2025 di Kelompok Prolanis Puskesmas Ambaraw, Kabupaten Semarang	117
30	Monitoring Food recall ketiga Ny. H Pada Tanggal 26 Februari 2025 di Kelompok Prolanis Puskesmas Ambaraw, Kabupaten Semarang	119
31	Monitoring Food recall ketiga Tn.S Pada Tanggal 26 Februari 2025 di Kelompok Prolanis Puskesmas Ambaraw, Kabupaten Semarang	121
32	Monitoring Food recall ketiga Ny.S Pada Tanggal 26 Februari 2025 di Kelompok Prolanis Puskesmas Ambaraw, Kabupaten Semarang	123
33	Kadar Gula Darah Sewaktu Pada tanggal 26 Februari 2025 Penderita Diabetes Melitusdi kelompok Prolanis Puskesmas Ambarawa, Kabupaten Semarang Februari 2025 (N = 5)	125
34	Tingkat Kepatuhan Diet Penderita DM Prolanis UPTD Puskesmas Ambarawa, Kabupaten Semarang pada	126

	pertemuan 1 dan Pertemuan 4 Program Manajemen Pola Makan 3J	
35	Monitoring Ketepatan Manajemen Pola Makan 3J Diabetes Melitus Di Kelompok Prolanis UPTD Puskesmas Ambarawa, Kabupaten Semarang Bulan Februari (N=5)	128
36	Kadar Gula Darah Sewaktu Penderita Diabetes Melitus di kelompok Prolanis Puskesmas Ambarawa, Kabupaten Semarang Distribusi Responden (N = 5)	129
37	Persebaran Jawaban Evaluasi Umpan Balik Penderita Diabetes Melitus di Kelompok Prolanis Puskesmas Ambarawa Kabupaten Semarang 12 Maret 2025 (N=5)	131
38	Distribusi, Frekuensi Kualitas Hidup Penderita Diabetes Melitus Pada tanggal 12 Maret 2025 Kelompok Prolanis Puskesmas Ambarawa, Kabupaten Semarang Responden (N = 5)	137
39	Persebaran Jawaban Kuesioner Kualitas Hidup Penderita Diabetes Melitus Pada tanggal 26 Februari 2025 di Kelompok Prolanis Puskesmas Ambarawa Kabupaten Semarang Responden (N=5)	138

DAFTAR GAMBAR

No	Judul Gambar	Halaman
1.	Piramid Makanan Diabetes Melitus	40
2.	Kerangka Pelaksanaan <i>Project</i>	49
3.	Rancangan <i>Project</i>	53

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor	Halaman
1. Surat Izin Pelaksanaan <i>Project</i>	xxi
2. Surat Telah Melaksanakan Kegiatan <i>Project</i>	xxii
3. Informed Consent	xxiii
4. Lembar Absensi	xxiv
5. Kuesioner Data Demografi	xxv
6. Kuesioner PDAQ	xxvi
7. Bukti Permohonan Izin Penggunaan Kuesioner	xxvii
8. Lembar Monitoring Manajemen Pola Makan 3J	xxviii
9. Lembar Monitoring Kadar Gula Darah	xxviii
10. Lembar Evaluasi Umpan Balik Peserta Program SEHATI	xxix
11. Kuesioner DQOL	xxx
12. Bukti HKI Modul dan Buku Responden	xxxi
13. Bukti Turnitin Analisis Plagiarisme	xxxii
14. Lembar Konsultasi	xxxiii
15. Logbook Bimbingan	xxxv

DAFTAR SINGKATAN

DM	: Diabetes Melitus
3J	: Jumlah, Jadwal, Jenis
QOL	: Quality of Life
PTM	: Penyakit Tidak Menular
SMA	: Sekolah Menengah Atas
SMP	: Sekolah Menengah Pertama
SD	: Sekolah Dasar
UPTD	: Unit Pelaksana Teknis Daerah
IDF	: International Diabetes Federation
SEHATI	: Sehat dengan Istirahat Psikologis, Aktivitas, dan Nutrisi
DMG	: Diabetes Melitus Gestasional
HIV	: Human Immuno Virus
AIDS	: Aquired Immuno Deficiency Syndrome
WHOQOL	: World Health Organization Quality Of Life
PDAQ	: Perceived Dietary Adherence Questionnaire
DQOL	: Diabetes Quality Of Life
GDS	: Gula Darah Sewaktu
SOP	: Standar Operasional Prosedur
SAP	: Satuan Acara Pembelajaran

Departemen Ilmu Keperawatan
Fakultas Kedokteran
Universitas Diponegoro
Juni, 2025

ABSTRAK

Nabilah Defita Wibowo

Penerapan Manajemen Nutrisi dengan Pola Makan 3J (Jenis, jadwal, jumlah) Pada Program Sehati (Sehat dengan Istirahat, Psikologis, Aktivitas, dan Nutrisi) Sebagai Upaya Peningkatan *Quality of Life (QOL)* Penderita Diabetes Melitus

xxi + 171 Halaman + 45 Tabel + 3 Gambar + 15 Lampiran

Diabetes melitus merupakan salah satu penyakit tidak menular dengan prevalensi yang terus meningkat dan menjadi permasalahan besar di Indonesia. Gaya hidup yang tidak sehat menjadi faktor utama yang memperburuk kondisi ini dan berkontribusi pada penurunan kualitas hidup penderita, baik dari aspek fisik, psikologis, sosial, maupun lingkungan. Salah satu upaya pencegahan dan pengelolaan yang dapat dilakukan adalah melalui penerapan manajemen pola makan 3J (Jenis, Jadwal, dan Jumlah) guna membantu menjaga kadar gula darah tetap stabil serta meningkatkan kualitas hidup penderita diabetes melitus. Tujuan dari *project* ini adalah meningkatkan kepatuhan dan pemahaman terhadap manajemen nutrisi dengan manajemen pola makan 3j untuk mengontrol kadar gula darah dan meningkatkan *quality of life* pada penderita diabetes melitus. Metode pelaksanaan *project* ini menggunakan pendekatan edukatif melalui pemberian modul, pelatihan, dan monitoring manajemen pola makan 3J kepada anggota program SEHATI yang bertujuan untuk menambah pengetahuan dan pemahaman penderita diabetes melitus tentang manajemen pola makan dengan 3J. Kegiatan dilaksanakan mulai bulan Februari hingga Maret 2025 terdiri dari edukasi materi, praktik langsung pengaturan makanan, dan evaluasi kepatuhan diet serta kualitas hidup menggunakan kuesioner DQOL (Diabetes Quality of Life). Hasil dari pelaksanaan penerapan manajemen pola makan 3J menunjukkan adanya peningkatan kepatuhan diet khususnya pada penderita yang konsisten melakukan pola makan 3J, gula darah yang terkontrol serta skor kualitas hidup yang tinggi pada penderita diabetes yang berarti dalam kategori baik. Hal ini menunjukkan bahwa penerapan manajemen pola makan 3J secara konsisten mampu memberikan dampak positif terhadap pengelolaan diabetes dan meningkatkan kualitas hidup penderita

Kata Kunci : Manajemen pola makan 3J; Kualitas hidup; diabetes melitus

Daftar Pustaka: 82 (2015 – 2023)

ABSTRACT

Nabilah Defita Wibowo

Student

Implementation of Nutritional Management Through the 3J Dietary Approach (Type, Schedule, Portion) in the SEHATI Program (Health through Rest, Psychological Well-being, Physical Activity, and Nutrition) as an Effort to Improve the Quality of Life (QOL) of Individuals with Diabetes Mellitus

xxi + 171 Pages + 45 Tables + 3 Pictures + 15 Attachments

Diabetes mellitus is a non-communicable disease with an increasing prevalence, posing a significant public health problem in Indonesia. An unhealthy lifestyle is a major contributing factor that worsens the condition and leads to a decline in the quality of life of patients, affecting physical, psychological, social, and environmental aspects. One effective effort in prevention and management is the implementation of the 3J dietary management approach (Type, Schedule, and Portion), which aims to help stabilize blood glucose levels and improve the quality of life in individuals with diabetes mellitus. This project aimed to improve adherence and understanding of nutritional management through the 3J dietary approach to help control blood glucose levels and enhance the quality of life of people with diabetes. The project was conducted using an educational approach, including the provision of modules, training sessions, and monitoring of 3J dietary practices among members of the SEHATI program, with the goal of increasing knowledge and awareness regarding the 3J dietary management. The activities were carried out from February to March 2025, consisting of health education, hands-on dietary planning practice, and evaluation of dietary adherence and quality of life using the DQOL (Diabetes Quality of Life) questionnaire. The results showed an improvement in dietary adherence, particularly among patients who consistently applied the 3J approach. These patients also achieved better blood glucose control and higher quality of life scores, falling within the “good” category. This indicates that consistent implementation of the 3J dietary management approach can have a positive impact on diabetes management and significantly improve patients’ quality of life.

Keywords : 3J dietary management; quality of life; diabetes mellitus

References : 82 (2015–2023)