



# PEMAHAMAN DIET 3J (JUMLAH, JENIS, JADWAL) PADA PENDERITA DIABETES MELLITUS DI WILAYAH POSBINDU KEMUNING

© Hak cipta milik IPB (Institut Pertanian Bogor)

**IKRIMA NUR MARDIANA**



**Sekolah Vokasi**  
College of Vocational Studies



**PROGRAM STUDI MANAJEMEN INDUSTRI JASA MAKANAN DAN GIZI  
SEKOLAH VOKASI  
INSTITUT PERTANIAN BOGOR  
BOGOR  
2021**

Bogor Agricultural University

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB.



## PERNYATAAN MENGENAI LAPORAN AKHIR DAN SUMBER INFORMASI SERTA PELIMPAHAN HAK CIPTA

Dengan ini saya menyatakan bahwa laporan akhir dengan judul “Pemahaman Diet 3J (Jumlah, Jenis, Jadwal) pada Penderita Diabetes Mellitus di Wilayah Posbindu Kemuning” adalah karya saya dengan arahan dari dosen pembimbing dan belum diajukan dalam bentuk apa pun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka di bagian akhir laporan akhir ini.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta dari karya tulis saya kepada Institut Pertanian Bogor.

Bogor, Juli 2021

Ikrima Nur Mardiana  
NIM J3F118073



**Sekolah Vokasi**  
College of Vocational Studies

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB.



## RINGKASAN

IKRIMA NUR MARDIANA. Pemahaman Diet 3J (Jumlah, Jenis, Jadwal) pada Penderita Diabetes Mellitus di Wilayah Posbindu Kemuning. *Understanding of the 3J Diet (Amount, Type, Schedule) amongst People with Diabetes Mellitus at Posbindu Kemuning*. Dibimbing oleh ANI NURAENI.

Tujuan umum dari laporan akhir ini adalah mengkaji pemahaman diet 3J (jumlah, jenis, jadwal) pada penderita diabetes mellitus di wilayah Posbindu Kemuning. Tujuan khusus dari laporan akhir ini adalah (1) Mengidentifikasi penyakit tidak menular khususnya diabetes mellitus, (2) Mengidentifikasi masyarakat penderita diabetes mellitus di wilayah Posbindu Kemuning, (3) Mengidentifikasi peran Posbindu Kemuning pada penderita diabetes mellitus, (4) Mengidentifikasi pengaturan pola makan dengan diet 3J untuk penderita diabetes mellitus, (5) Mengidentifikasi pemahaman mengenai diet 3J pada penderita diabetes mellitus di wilayah Posbindu Kemuning.

Penelitian untuk Laporan Akhir ini dilakukan pada bulan Mei hingga Juni 2021 secara langsung di tempat tinggal dan lingkungan sekitar tempat tinggal penulis yang berada di Perumahan Bumi Kencana Permai Blok H3 RT 004 RW 10, Kelurahan Kencana, Kecamatan Tanah Sareal, Kota Bogor. Pengumpulan data dan informasi mengenai Laporan Akhir dilakukan dengan cara pengambilan data menggunakan jenis data primer (kuisisioner *google form* dan wawancara) dan data sekunder (data Posbindu Kemuning dan studi literatur). Analisis data yang digunakan yaitu analisis statistika deskriptif. Penulis menggunakan *purposive sampling* untuk menentukan responden yang memiliki kriteria khusus sesuai dengan tujuan penelitian.

Masyarakat penderita diabetes mellitus di wilayah Posbindu Kemuning yang menjadi responden sebanyak 15 orang, berjenis kelamin laki-laki 6 orang dan perempuan 9 orang dengan kelompok usia terdiri dari usia produktif, pra lansia, lansia dan manula. Posbindu Kemuning baru melakukan pendataan warga yang memiliki penyakit diabetes mellitus. Kegiatan umum di Posbindu Kemuning belum dilaksanakan karena adanya pembatasan kegiatan di masa pandemi COVID-19 saat ini. Pertanyaan yang diajukan untuk para responden melalui kuisisioner *google form* terdiri dari 6 pertanyaan tentang jumlah makan, 7 pertanyaan tentang jenis makanan dan 8 pertanyaan tentang jadwal makan.

Hasil yang didapatkan yaitu responden (penderita diabetes mellitus) di wilayah Posbindu Kemuning masih belum sepenuhnya memahami dan melaksanakan tentang 3J walaupun mayoritas responden sudah mengetahui tentang aturan 3J. Alasannya (1) Kebiasaan makan, karena responden beralasan mereka mengonsumsi porsi hidangan, macam-macam hidangan dan jam makan sesuai kebiasaan sehari-hari dan tidak sempat membeli bahan makanan yang tidak tersedia di rumah. (2) Pendidikan terakhir, karena mayoritas responden berpendidikan rendah sehingga mereka kurang memahami akibat jika tidak melaksanakan aturan 3J walaupun mereka sudah mengetahui tentang aturan 3J. (3) Keadaan ekonomi, karena pendapatan rendah dan keadaan ekonomi kurang untuk membeli bahan makanan yang sesuai dengan aturan jenis makanan.

Kata kunci: Diabetes Mellitus, Pemahaman Diet 3J, Penyakit Tidak Menular, Posbindu Kemuning.



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB.

© Hak cipta milik IPB (Institut Pertanian Bogor)

Bogor Agricultural University



**Sekolah Vokasi**  
College of Vocational Studies

© Hak Cipta milik IPB, tahun 2021  
Hak Cipta dilindungi Undang-Undang

*Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan atau menyebutkan sumbernya. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik, atau tinjauan suatu masalah, dan pengutipan tersebut tidak merugikan kepentingan IPB.*

*Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apa pun tanpa izin IPB.*



© Hak cipta milik IPB (Institut Pertanian Bogor)

Bogor Agricultural University

# PEMAHAMAN DIET 3J (JUMLAH, JENIS, JADWAL) PADA PENDERITA DIABETES MELLITUS DI WILAYAH POSBINDU KEMUNING

**IKRIMA NUR MARDIANA**



Laporan Akhir  
sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
Ahlul Madya pada  
Program Studi Manajemen Industri Jasa Makanan dan Gizi

**PROGRAM STUDI MANAJEMEN INDUSTRI JASA MAKANAN DAN GIZI  
SEKOLAH VOKASI  
INSTITUT PERTANIAN BOGOR  
BOGOR  
2021**

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB.



- Hak Cipta Diindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB.

© Hak cipta milik IPB (Institut Pertanian Bogor)

Bogor Agricultural University



**Sekolah Vokasi**  
College of Vocational Studies

Pengetahuan pada ujian Laporan Akhir: Silvia Dewi Sagita Andik, S.Si, M.Si.



Judul Laporan : Pemahaman Diet 3J (Jumlah, Jenis, Jadwal) pada Penderita Diabetes Mellitus di Wilayah Posbindu Kemuning  
Nama : Ikrima Nur Mardiana  
NIM : J3F118073

Disetujui oleh

Pembimbing :  
Ani Nuraeni, S.Pd, M.Pd.

\_\_\_\_\_



**Sekolah Vokasi**  
College of Vocational Studies

Diketahui oleh

Ketua Program Studi:  
Dr. Ir. Rina Martini, M.Si.  
NIP. 196903282009102002

\_\_\_\_\_

Dekan Sekolah Vokasi:  
Dr. Ir. Arief Darjanto, M.Ec.  
NIP. 196106181986091001

\_\_\_\_\_

Tanggal Ujian: 10 Juli 2021

Tanggal Lulus: