



JOURNAL OF Qualitative Health Research
& Case Studies Reports

ISSN 28079094 (Print)

ISSN 28078489 (Online)



INFORMASI ARTIKEL

Received: November , 9, 2025

Revised: November, 30, 2025

Available: November, 30, 2025

at : <https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/qlt>

Strategi pelaksanaan edukasi diet diabetes melitus sebagai penerapan prinsip etik *beneficence*

Daffa Mohammad Permana*, Fitri Arofiati

Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Daffa Mohammad Permana. *Email: permana08dm@gmail.com

Abstract

Background: Diet is a key aspect of diabetes mellitus management, as it aims to achieve and maintain near-normal blood glucose and lipid levels, prevent acute and chronic complications, and improve the patient's quality of life.

Purpose: To determine the strategies for implementing diabetes mellitus diet education as an application of the ethical principle of beneficence in nursing.

Method: The research design used a literature review using Google Scholar as the e-resource data source, using the keywords "Diet Education: Amount, Type, and Schedule (3J)" and "DASH Diet Education."

Results: The literature search found that 3J and DASH diet education can be used as strategies for implementing the ethical principle of beneficence. Diet is a key aspect of diabetes mellitus management.

Simpulan: Nurses can implement the ethical principle of beneficence by providing 3J and DASH diet education to maintain and sustain blood glucose levels within the normal range, maintain stable blood pressure, and support a more stable health condition.

Keywords: Diabetes Mellitus; Diet Education; Nursing Ethical Principles.

Pendahuluan: Pola makan atau diet menjadi aspek utama dalam penatalaksanaan diabetes melitus, karena bertujuan untuk mencapai dan mempertahankan kadar glukosa serta lemak darah mendekati normal, mencegah timbulnya komplikasi baik akut maupun kronis, dan meningkatkan kualitas hidup penderita.

Tujuan: Untuk mengetahui jenis strategi pelaksanaan edukasi diet diabetes melitus sebagai penerapan prinsip etik beneficence dalam keperawatan.

Metode: Desain penelitian literature review dengan sumber data e-resource Google Scholar menggunakan kata kunci "Edukasi Diet Jumlah, jenis, dan Jadwal (3J)" dan "Edukasi Diet DASH".

Hasil: Pencarian literatur didapatkan bahwa edukasi diet 3J dan diet DASH dapat digunakan sebagai strategi pelaksanaan prinsip etik beneficence. Pola makan atau diet menjadi aspek utama dalam penatalaksanaan diabetes melitus.

Simpulan: Perawat dapat menjalankan prinsip etik beneficence dengan memberikan edukasi diet 3J dan diet DASH dengan untuk menjaga dan mempertahankan kadar glukosa darah dalam rentang normal, menjaga kestabilan tekanan darah, dan mendukung kondisi kesehatan yang lebih stabil.

Kata Kunci: Edukasi Diet; Diabetes Melitus; Prinsip Etik Keperawatan.

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i6.1815>

PENDAHULUAN

Diabetes Melitus (DM) adalah sekelompok gangguan metabolik dengan tanda gejala elevasi kadar glukosa darah (hiperglikemia) yang muncul karena adanya kelainan pada proses produksi insulin, fungsi insulin, maupun kombinasi dari keduanya (Setyawati & Tjomiadi, 2022). Jumlah penderita diabetes di dunia mengalami peningkatan signifikan dari sekitar 108 juta orang menjadi 422 juta orang (World Health Organization, 2020). Saat ini terdapat sekitar 537 juta orang di seluruh dunia yang memiliki penyakit diabetes dan angka tersebut diproyeksikan terus mengalami elevasi serta diperkirakan menyentuh angka sekitar 643 juta penderita pada tahun 2030, serta sekitar 783 juta penderita pada tahun 2045 mendatang (Magliano & Boyko, 2021).

Diabetes melitus tidak hanya menimbulkan efek pada orang dewasa, tetapi juga menyerang anak-anak dan remaja berusia hingga 19 tahun. Jumlah penderita diabetes dalam kelompok usia ini terus meningkat setiap tahun dengan prediksi lebih dari 1.2 juta penderita pada kelompok anak dan remaja yang memiliki penyakit diabetes melitus tipe 1 (Rustiana & Pramudita, 2024). Indonesia diperkirakan memiliki sekitar 19,465 orang dewasa berusia 20–79 tahun yang menderita diabetes. Berdasarkan total populasi dewasa dalam rentang usia yang sama, yaitu sekitar 179,720,500 jiwa, sehingga dapat dipahami bahwa prevalensi diabetes pada kelompok usia 20–79 tahun mencapai sekitar 10.6% (Magliano & Boyko, 2021).

Indonesia memiliki prevalensi diabetes mellitus berdasarkan hasil diagnosa oleh dokter pada penduduk umur >15 tahun dengan persentase sebanyak 2%. Prevalensi diabetes melitus berdasarkan pemeriksaan darah pada penduduk umur >15 tahun yaitu 10.9% (Rustiana & Pramudita, 2024). Salah satu faktor risiko terjadinya Diabetes melitus adalah gaya hidup (Lestari & Zulkarnain, 2021). Kejadian yang muncul pada populasi tersebut seiring dengan perubahan zaman mengakibatkan berubahnya pola makan

yang natural menjadi modern. Pemilihan menu makanan yang dikonsumsi dan cara menjalani hidup yang kurang mendukung pada kesehatan semakin menyebar pada setiap lapisan populasi, sehingga mengakibatkan terjadinya penyakit yang bersifat degeneratif, salah satunya yaitu penyakit Diabetes Melitus (Suryanti, 2021).

Keberhasilan dalam mengelola dan menatalaksana penyakit diabetes melitus tidak hanya ditentukan oleh ketepatan diagnosis maupun pemilihan terapi obat yang sesuai, tetapi juga memerlukan kepatuhan pasien dalam menjalani pengobatan, pengendalian faktor risiko, serta pengaturan aktivitas fisik serta intake nutrisi setiap harinya (Pusparini & Zuraida, 2021). Pengendalian kadar glukosa dalam darah untuk mencegah timbulnya komplikasi diabetes melitus dapat dilaksanakan dengan patuh terhadap pola diet, yaitu melalui pengaturan jenis serta porsi makanan yang tepat.

Pola makan atau diet merupakan hal yang penting dalam pengelolaan diabetes melitus, karena hal tersebut memiliki tujuan untuk meraih dan mempertahankan kadar glukosa serta lemak darah yang mendekati normal, mencegah komplikasi baik akut maupun kronis, serta meningkatkan kualitas hidup penderita (Afriyani, Suriadi, & Righo, 2020). Penelitian sebelumnya menyatakan bahwa sebanyak 31 responden (60.8%) memiliki kepatuhan terhadap jumlah makanan yang tepat, 36 responden (70.6%) menerapkan jenis makanan yang tepat, dan 31 responden (60.8%) mematuhi jadwal makan yang tepat (Ridlo, Khasanah, & Putri, 2021).

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 38 Tahun 2014 menetapkan bahwa salah satu tugas perawat adalah memfasilitasi pasien selama proses perawatan. Pasal 37 menyatakan bahwa perawat berkewajiban menyediakan sarana dan prasarana pelayanan keperawatan, memberikan pelayanan yang sesuai dengan peraturan kode etik, standar pelayanan, standar profesi, serta standar prosedur operasional, dan juga menyampaikan

Daffa Mohammad Permana*, Fitri Arofiati

Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Daffa Mohammad Permana. *Email: permana08dm@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i6.1815>

informasi yang lengkap, jujur, benar, jelas, serta mudah dipahami oleh pasien (Riasari, 2021). Selain itu, dalam pelaksanaan asuhan keperawatan, perawat juga wajib mematuhi etika keperawatan, salah satunya prinsip *beneficence* yaitu melakukan tindakan yang memberikan manfaat dan kebaikan bagi pasien (Yetti, Ely, Sumijatun, Asmara, Sudarsana, & Yunarsi, 2017).

Diabetes melitus adalah suatu penyakit dengan tanda gejala hiperglikemia yang dapat muncul akibat dari pola makan yang kurang teratur dalam gaya hidup. Strategi pelaksanaan edukasi diet DM diharapkan dapat menjadi intervensi keperawatan yang memberikan keuntungan bagi penderita diabetes melitus sesuai prinsip etik keperawatan yaitu *beneficence*. Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk mengetahui Strategi Pelaksanaan Edukasi Diet Diabetes Melitus Sebagai Penerapan Prinsip Etik *beneficence* Dalam Keperawatan.

METODE

Penelitian dilakukan dalam bentuk literature review yaitu suatu metode yang bertujuan untuk menganalisis, menilai, serta mengintegrasikan berbagai temuan dan teori dari penelitian-penelitian terdahulu. Penelitian ini menggunakan sumber data e-resource Google Scholar. Jurnal yang dipakai dalam penelitian ini yaitu jurnal nasional dengan kurun waktu 5 tahun terakhir (2020-2025) menggunakan kata kunci "Edukasi Diet Jumlah, jenis, dan Jadwal (3J)" dan "Edukasi Diet DASH" untuk penelusuran jurnal/artikel bahasa Indonesia.

Berdasarkan hasil penelusuran artikel jurnal, diperoleh sebanyak 10 artikel yang masuk tahap analisis literatur. Proses analisis artikel terdiri dari identifikasi dan seleksi artikel, evaluasi kritis, sintesis tematik, dan formulasi rekomendasi. Selanjutnya dilakukan teknik triangulasi sumber untuk membandingkan hasil pada beberapa artikel yang ditemukan.

Daffa Mohammad Permana*, Fitri Arofiati

Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Daffa Mohammad Permana. *Email: permana08dm@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i6.1815>

HASIL**Tabel 1. Hasil Pemetaan Data Literatur**

(Penulis)(Negara)	Tujuan	Metode	Hasil
(Sahwa & Supriyanti, 2023) (Indonesia)	Untuk mengatasi ketidakstabilan kadar glukosa darah pada pasien DM Tipe 2	Metode penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif dengan metode penelitian studi kasus dan desain penelitian one group pre-test dan post-test. Subjek penelitian menggunakan pasien yang memiliki riwayat diabetes melitus tipe 2 yang memiliki kadar gula darah melebihi 200 mg/dL dua jam setelah makan serta belum melakukan konsultasi gizi terkait diet 3J. Seluruh pasien yang memenuhi kriteria tersebut dimasukkan ke dalam kelompok kriteria inklusi penelitian.	Hasil dari studi kasus ini menunjukkan bahwa penerapan diet 3J (tepat jenis, tepat jumlah, dan tepat jadwal) berpengaruh positif dalam mengurangi kadar gula darah pada pasien diabetes melitus tipe 2.
(Romadhoni & Sugiharto, 2021) (Indonesia)	Untuk meningkatkan pengetahuan responden tentang kesehatan diet terhadap kepatuhan pasien diabetes melitus yang dilihat dari 3J	Desain yang dipakai pada penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus yang dilakukan pada dua subjek yang memiliki penyakit diabetes melitus tipe 2. Instrumen penelitian yang digunakan meliputi kuesioner tingkat kepatuhan terhadap diet 3J, kuesioner tingkat pengetahuan mengenai diet diabetes melitus, serta lembar observasi untuk menilai tingkat kepatuhan pasien	Hasil evaluasi kuesioner menunjukkan bahwa sebelum dilakukan intervensi, tingkat pengetahuan kedua responden masing-masing bernilai 60 dan 53. Setelah diberikan intervensi berupa pendidikan kesehatan mengenai diet DM 3J, nilai pengetahuan meningkat menjadi 80 untuk keduanya. Selain itu, hasil observasi tingkat kepatuhan menunjukkan rata-rata skor 86% pada klien 1 dan 83–84% pada klien 2 selama lima hari setelah intervensi dilakukan. Temuan ini menggambarkan bahwa pendidikan kesehatan tentang diet 3J mampu meningkatkan

Strategi pelaksanaan edukasi diet diabetes melitus sebagai penerapan prinsip etik *beneficence*

		dalam menjalankan diet tersebut.	pengetahuan sekaligus kepatuhan pasien dalam menerapkan pola makan yang sesuai untuk pengendalian diabetes melitus tipe 2.
(Kurniasih et al., 2024) (Indonesia)	Untuk mencegah diabetes mellitus melalui edukasi kesehatan menu 3J dan senam kaki diabetes mellitus	Penelitian ini merupakan penelitian pengabdian masyarakat dengan evaluasi dengan kuesioner pre post test untuk mengevaluasi tingkat pengetahuan sasaran mengenai menu 3J.	Hasil evaluasi yang menunjukkan peningkatan pengetahuan partisipan dari rata-rata 7.9 menjadi 8.5 setelah edukasi.
(Rofiqoh & Damayati, 2024) (Indonesia)	Untuk mengetahui hubungan kepatuhan diet, konsumsi magnesium, dan tingkat stres dengan kadar GDP pada penderita DM Tipe 2	Penelitian ini dirancang menggunakan pendekatan cross-sectional. Jumlah subjek dengan total 97 subjek dengan teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan formulir food recall 24 jam, FFQ, SQ-FFQ, dan kuesioner Perceived Stress Scale. Analisis statistik menggunakan uji χ^2 -square dan uji regresi logistik berganda.	Hasil analisis multivariat menunjukkan bahwa terdapat dua variabel yang berhubungan dengan kadar GDP adalah kepatuhan diet 3J ($p=0.009$; OR=31.63) dan asupan magnesium ($p=0.001$; OR=123.2)
(Phoenna et al., 2024) (Indonesia)	Untuk mengetahui hubungan kepatuhan diet dengan kualitas hidup pada penderita diabetes mellitus tipe 2	Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif berdesain deskriptif korelatif serta pendekatan cross sectional study, yaitu penelitian yang dilakukan untuk melihat hubungan antar variabel pada	Berdasarkan hasil penelitian menggunakan uji statistik, didapatkan bahwa nilai p-value sebesar 0,002 dan nilai r sebesar 0,294, yang menunjukkan terdapat hubungan positif yang berarti antara kepatuhan diet 3J dan kualitas hidup pada subjek yang menderita Diabetes Mellitus tipe 2.

Daffa Mohammad Permana*, Fitri Arofiati

Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Daffa Mohammad Permana. *Email: permana08dm@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i6.1815>

		satu waktu tertentu. Teknik <i>sampling</i> menggunakan <i>proportional sampling</i> dengan tujuan agar setiap sub kelompok dalam populasi memperoleh proporsi sampel yang seimbang dan representatif terhadap jumlah populasinya.	
(Widayani et al., 2025) (Indonesia)	Untuk mengetahui hubungan pengetahuan diet dash dengan kepatuhan diet pada pasien hipertensi	Penelitian ini memakai desain kuantitatif yang diikuti dengan rancangan observasional analitik serta menggunakan pendekatan cross sectional. Penelitian dilakukan pada bulan Februari hingga Maret 2025 dengan melibatkan 78 responden yang dipilih menggunakan teknik consecutive sampling.	Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar subjek memiliki tingkat pengetahuan yang kurang dengan persentase sebesar 61,5%, dan sebagian besar tidak patuh terhadap diet, yakni sebanyak 73.1%. Berdasarkan hasil penelitian menggunakan uji statistik Spearman's Rho, didapatkan nilai $p < 0.001$, yang menjelaskan terdapat hubungan berarti antara tingkat pengetahuan tentang diet DASH dengan kepatuhan menjalankan diet pada pasien hipertensi di Poliklinik Interna RSUD Singgasana. Temuan ini menegaskan bahwa peningkatan pengetahuan pasien mengenai diet DASH dapat berkontribusi terhadap peningkatan kepatuhan dalam penerapan pola makan sehat bagi penderita hipertensi.
(Susanti, 2024) (Indonesia)	Untuk mengetahui perbedaan efektivitas diet rendah garam dan diet dash terhadap penurunan tekanan darah pasien	Penelitian ini menggunakan <i>quasi experimental design</i> . Sampel diambil sebanyak 44 pasien dengan hipertensi kelas I dan II dengan pemberian diet	Hasil penelitian menggunakan uji statistik diet rendah garam menunjukkan terdapat reduksi yang berarti pada tekanan darah ($p < 0.05$) untuk sistolik serta diastolik, sedangkan perlakuan dengan diet DASH hanya pada

Daffa Mohammad Permana*, Fitri Arofiati

Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Daffa Mohammad Permana. *Email: permana08dm@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i6.1815>

Strategi pelaksanaan edukasi diet diabetes melitus sebagai penerapan prinsip etik *beneficence*

	hipertensi	rendah garam sebanyak 22 responden serta pemberian diet DASH sebanyak 22 responden.	sistoliknya saja. Diet rendah garam serta diet DASH efektif dalam menurunkan tekanan darah sistolik pasien hipertensi.
(Vidhiastutik et al., 2025) (Indonesia)	Untuk mengetahui efektivitas pendekatan diet untuk menghentikan hipertensi (DASH) terhadap tekanan darah dan kadar glukosa darah pada penderita hipertensi dan diabetes melitus.	Penelitian ini menggunakan studi kuasi-eksperimen dengan randomized pretest-posttest comparison group design yang dilakukan pada 36 responden yang dipilih melalui simple random sampling dari 305 warga Posbindu di Desa Setonorejo. Pengumpulan data dilakukan menggunakan lembar observasi, sfigmomanometer (alat pengukur tekanan darah), alat tes glukosa, dan Standar Operasional Prosedur (SOP) diet DASH. Analisis data menggunakan Uji Wilcoxon Signed-Rank dan Uji Kruskal-Wallis.	Diet DASH secara signifikan menurunkan tekanan darah sistolik ($p = 0,006$) dan kadar glukosa darah ($p = 0,008$). Namun, hanya diet DASH dengan 2600 kalori yang memberikan pengaruh signifikan terhadap tekanan darah diastolik ($p = 0,025$), sedangkan diet dengan 1600 dan 2000 kalori tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan ($p = 0,083$; $p = 0,059$).
(Kolinug et al., 2024) (Indonesia)	Untuk mengetahui efektivitas penerapan diet Dash pada penderita hipertensi	Jenis penelitian ini adalah studi <i>Literature Review</i> dengan menggunakan 2 database e-resources yaitu Google Scholar dan Pubmed.	Jurnal/artikel yang didapatkan 4 artikel yang memenuhi kriteria. Dimana penerapan diet DASH pada penderita hipertensi berpengaruh pada penurunan tekanan darah.
(Fatmawati et al., 2023) (Indonesia)	Untuk mengetahui efektivitas edukasi diet	Penelitian ini menggunakan metode Pre-Eksperimental	Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa pemberian edukasi terbukti efektif dalam

Daffa Mohammad Permana*, Fitri Arofiati

Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Daffa Mohammad Permana. *Email: permana08dm@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i6.1815>

Strategi pelaksanaan edukasi diet diabetes melitus sebagai penerapan prinsip etik *beneficence*

dash terhadap tingkat pengetahuan tentang diet DASH pada penderita hipertensi.	dengan desain one group pre-test dan post-test. Populasi penelitian mencakup seluruh penderita hipertensi, dengan jumlah 34 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Penelitian dilaksanakan pada bulan Maret hingga Mei 2022. Analisis data dilakukan menggunakan uji statistik non-parametrik Wilcoxon Signed Rank Test, dan diperoleh hasil mean rank pre-test sebesar 14,00 serta mean rank post-test sebesar 19,44, yang menunjukkan adanya peningkatan setelah dilakukan intervensi.	meningkatkan penatalaksanaan diet DASH pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Penimbung tahun 2022, dengan diperoleh nilai p-value=0,001, yang menandakan adanya pengaruh yang signifikan antara edukasi dan kepatuhan terhadap diet DASH.
--	---	--

Daffa Mohammad Permana*, Fitri Arofiati

Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Daffa Mohammad Permana. *Email: permana08dm@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i6.1815>

PEMBAHASAN

Pasal 37 dalam UU Republik Indonesia nomor 38 tahun 2014 menjelaskan bahwa perawat dalam melakukan praktik keperawatan memiliki berbagai kewajiban, yaitu menyediakan serta melengkapi sarana serta prasarana pelayanan keperawatan, memberikan pelayanan keperawatan berdasarkan kode etik profesi, standar pelayanan, standar profesi, standar prosedur operasional, serta aturan hukum yang berlaku, melakukan pencatatan dan pendokumentasian asuhan keperawatan secara lengkap sesuai dengan standar yang telah ditetapkan, menyampaikan informasi yang akurat, jujur, jelas, lengkap, dan mudah dipahami mengenai intervensi keperawatan kepada pihak pasien dan/atau keluarganya, sesuai batas kewenangan perawat.

Selain itu perawat juga berkoordinasi serta bekerja sama dengan tenaga kesehatan lain yang memiliki kompetensi relevan dengan bidang keperawatan, melaksanakan tugas atau penugasan khusus yang diberikan dan ditetapkan oleh pemerintah sesuai dengan tanggung jawab profesi perawat.

Selain tugas perawat yang diatur oleh undang-undang, pasal 38 dalam UU juga menyatakan bahwa dalam praktik keperawatan, pasien memiliki hak dan kewajiban diantaranya berhak memperoleh informasi yang benar, jelas, dan jujur dalam intervensi keperawatan yang akan dilaksanakan kepadanya, berhak untuk meminta pendapat atau konsultasi dari perawat lain maupun tenaga kesehatan lain yang terkait, berhak menerima jasa keperawatan yang selaras dengan kode etik profesi, standar jasa keperawatan, kriteria profesi, standar kriteria prosedur operasional, serta ketentuan yang diatur oleh UU yang berlaku, berhak untuk menyetujui atau bahkan menolak intervensi keperawatan yang akan dilaksanakan terhadap dirinya, dan berhak untuk menjaga dan mendapatkan perlindungan atas kerahasiaan kondisi kesehatannya dari pihak perawat maupun tenaga kesehatan lainnya.

Istilah etik berasal dari bahasa Yunani,

yaitu ethos memiliki arti adat, karakter, atau perilaku. Apabila dilihat dari sudut pandang filsafat ilmu, etik termasuk dalam cabang aksiologi, yaitu bidang yang mempelajari nilai-nilai yang berkaitan dengan perilaku dan tindakan manusia (Yeti et al., 2017). Etika keperawatan merupakan landasan filosofis yang menuntun perawat dalam menjalankan tanggung jawab moralnya, sebagai dasar dalam pelaksanaan praktik keperawatan yang dilakukan oleh seluruh tenaga profesional keperawatan, serta menjadi pedoman moral bagi masyarakat sebagai pihak penerima pelayanan keperawatan (Munandar, Mendri, Permatasari, Badi'ah, & Landi, 2020). Tujuan utama dari etik adalah untuk memastikan bahwa dalam setiap interaksi antar manusia tercipta kebaikan dan kebahagiaan bersama, sehingga hubungan sosial dan moral dapat berjalan secara harmonis dan saling menghargai (Yeti et al., 2017).

Terdapat prinsip etika yang digunakan dalam keperawatan, salah satunya adalah prinsip kebermanfaatan (*beneficent*). *Beneficence* menekankan pentingnya agar setiap tindakan dan prosedur keperawatan yang diberikan benar-benar membawa manfaat bagi pasien. Prinsip tersebut mengharuskan tenaga kesehatan untuk terus mengembangkan serta memperbarui pengetahuan dan keterampilan profesional demi meningkatkan kualitas pelayanan. Secara esensial, *beneficence* mengacu pada intervensi yang berorientasi pada kesejahteraan individu yang berarti perawat harus mengambil keputusan dan melakukan intervensi yang paling baik dan menguntungkan bagi pasien dengan tujuan utama untuk meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup mereka (Munandar et al., 2020).

Terdapat strategi pelaksanaan edukasi diet diabetes yang bisa dilakukan untuk melaksanakan prinsip etik *beneficence* dalam keperawatan, diantaranya yaitu edukasi diet jumlah, jenis, dan jadwal (3J) serta edukasi diet *Dietary Approaches To Stop Hypertension* (DASH).

Daffa Mohammad Permana*, Fitri Arofiati

Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Daffa Mohammad Permana. *Email: permana08dm@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i6.1815>

Strategi pelaksanaan edukasi diet diabetes melitus sebagai penerapan prinsip etik *beneficence*

Pola makan menggunakan konsep 3J (Jumlah, Jenis, Jadwal) menjadi salah satu strategi utama dalam menjaga kestabilan kadar glukosa darah pada individu yang menderita diabetes melitus tipe 2. Pengaturan diet bagi pasien diabetes dilakukan dengan memahami serta menerapkan pola makan yang benar berdasarkan tiga komponen utama yaitu tepat jadwal, tepat jenis, dan tepat jumlah. Prinsip tepat jadwal merupakan prosedur mengikuti waktu makan yang telah ditentukan, meliputi tiga kali makan utama serta dua sampai tiga kali makanan selingan dengan jangka waktu yang teratur serta porsi yang disesuaikan dengan kebutuhan tubuh.

Tepat jenis berkaitan dengan pemilihan bahan makanan berdasarkan indeks glikemik agar dapat membantu menurunkan risiko fluktuasi kadar gula darah. Sementara itu, tepat jumlah menekankan pentingnya menghitung kebutuhan kalori secara akurat bukan hanya berpatokan pada kadar gula darah sehingga asupan energi tetap seimbang. Menerapkan prinsip 3J secara konsisten, pengaturan makanan bagi penderita diabetes bertujuan untuk menjaga dan mempertahankan kadar glukosa dalam darah dengan kondisi yang normal, serta mendukung kondisi kesehatan yang lebih stabil (Sahwa & Supriyanti, 2023).

Selain itu, diabetes melitus (DM) dan hipertensi memiliki hubungan yang sangat erat dengan adanya pengaruh oleh faktor risiko yang sama, seperti disfungsi endotel, peradangan pada pembuluh darah, perubahan struktur arteri (arterial remodeling), aterosclerosis, dislipidemia, serta obesitas. Tidak Terkendalinya kadar glukosa darah dapat memperbesar kemungkinan timbulnya hipertensi pada penderita diabetes.

Individu dengan kadar gula darah tinggi umumnya juga menunjukkan peningkatan tekanan darah. Kondisi hiperglikemia ini menimbulkan stres oksidatif pada dinding pembuluh darah, yang memicu pembentukan Advanced Glycosylated End Products (AGEs). Senyawa ini dapat merusak jaringan pembuluh darah serta

menyebabkan penimbunan kolesterol di dinding arteri, sehingga terjadi penyempitan dan hambatan aliran darah yang akhirnya mengakibatkan peningkatan tekanan darah. Penanggulangan hipertensi yang teratur pada pasien DM menjadi hal yang penting untuk dilakukan dengan tujuan mencegah timbulnya kerusakan organ (Damayanti, Yonata, & Kurniawaty, 2023).

Penatalaksanaan hipertensi secara tepat pada penderita diabetes melitus (DM) sangat penting untuk mencegah kerusakan organ tubuh. Mengontrol tekanan darah dengan baik dapat menurunkan risiko komplikasi serta menjaga fungsi organ vital tetap optimal. Salah satu pendekatan yang terbukti efektif dalam membantu pengaturan pola makan pada pasien hipertensi yaitu dengan melaksanakan diet DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension).

Meskipun sering dianggap mirip dengan diet rendah garam, diet DASH memiliki prinsip dan fokus yang berbeda. Penekanan utama dalam diet ini adalah pada peningkatan asupan buah dan sayuran dengan kadar serat tinggi (sekitar 30 gram dalam 1 hari) serta mineral penting seperti kalium, magnesium, dan kalsium yang semuanya berperan penting dalam menjaga keseimbangan dan kestabilan tekanan darah. Sementara itu, diet rendah garam berfokus terutama pada pembatasan asupan natrium untuk menurunkan tekanan darah, tanpa memperhatikan keseimbangan nutrisi lain seperti yang ditekankan dalam pola makan DASH. (Munir, 2024).

SIMPULAN

Pola makan atau diet menjadi aspek utama dalam penatalaksanaan diabetes melitus. Perawat dapat menjalankan prinsip etik *beneficence* dengan memberikan edukasi diet 3J dan diet DASH untuk menjaga dan mempertahankan kadar gula dalam darah dengan kondisi normal, menjaga kestabilan tekanan darah, dan mendukung kondisi kesehatan yang stabil.

Daffa Mohammad Permana*, Fitri Arofiati

Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Daffa Mohammad Permana. *Email: permana08dm@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i6.1815>

DAFTAR PUSTAKA

- Afriyani, A., Suriadi, S., & Righo, A. (2020). Media edukasi yang tepat pada pasien diabetes melitus tipe 2 terhadap kepatuhan diet: literature review. *ProNers*, 5(2).
- Damayanti, V. W., Yonata, A., & Kurniawaty, E. (2023). Hipertensi pada Diabetes Melitus: Patofisiologi dan Faktor Risiko. *Medula*, 14(1), 1253–1257.
- Fatmawati, B. R., Suprayitna, M., & Prihatin, K. (2023). efektivitas edukasi Diet DASH Terhadap Tingkat Pengetahuan Tentang Diet DASH pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah (JKA)*, 10(1), 11–17.
- Kurniasih, L., Syaifulloh, A. K., Nurista, N. A., Solihah, L. A., Lukyana, G., Rachmawati, D., Mansyah, M. A. A., & Kusumawardani, L. H. (2024). Pencegahan Diabetes Melitus Melalui Edukasi Kesehatan Menu 3J (Jumlah, Jenis, Jadwal Makanan) Dan Senam Kaki Diabetes Mellitus (DM). *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (Nadimas)*, 03(02), 2985–6647.
- Lestari, L., & Zulkarnain, Z. (2021). Diabetes Melitus: Review etiologi, patofisiologi, gejala, penyebab, cara pemeriksaan, cara pengobatan dan cara pencegahan. In *Prosiding Seminar Nasional Biologi* (Vol. 7, No. 1, pp. 237–241).
- Magliano, D. J., & Boyko, E. J. (2021). IDF Diabetes Atlas 10th edition scientific committee. *IDF DIABETES ATLAS [Internet]. 10th ed. Brussels: International Diabetes Federation*, 35914061.
- Munandar, A., Mendri, N. ketut, Permatasari, L. I., Badi'ah, A., & Landi, M. (2020). *Etika Profesi Dalam Praktik Keperawatan* (A. Munandar, Ed.). Media Sains Indonesia.
- Munir, M. (2024). Efektivitas Metode Edukasi Mobile Health Berdasarkan Self-Efficacy dan Diet DASH pada Penderita Hipertensi. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*, 7(4), 946–953.
- Phoenna, C. P., Maulina, M., & Ridwan, A. (2024). Hubungan Kepatuhan Diet dengan Kualitas Hidup pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 di Banda Aceh. *Journal of Bionursing*, 6(2), 146.
- Pusparini, A. D., & Zuraida, R. (2021). Diabetes Mellitus and Health Education's Role in Patient Management: A Literature Review. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 8(4), 382–388.
- Ridlo, M., Khasanah, J. F., & Putri, G. K. (2021). Gambaran Pola Diet Jumlah, Jadwal, Dan Jenis (3j) Pada Pasien Dengan Diabetes Melitus Tipe 2. *Indonesian Journal of Nursing Scientific*, 1(1), 18–27.
- Riasari, R. H. (2021). Perlindungan hukum terhadap perawat pada rumah sakit berdasarkan Undang-Undang Nomor 38 Tahun 2014 tentang Keperawatan. *Jurnal Hukum Lex Generalis*, 2(10), 946–960.
- Rofiqoh, S. L., & Damayati, R. P. (2024). Hubungan Kepatuhan Diet, Konsumsi Magnesium, dan Tingkat Stres dengan Kadar GDP pada Penderita DM Tipe 2. *Jurnal Nutrisia*, 26(2), 97–106.
- Romadhoni, Y. N., & Sugiharto. (2021). Penerapan Pendidikan Kesehatan Diet Dengan Kepatuhan Pasien Diabetes Melitus Dilihat Dari 3 J. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*, 1.
- Rustiana, N., & Pramudita, S. (2024). Analisa Tingkat Pengetahuan Masyarakat tentang Penyakit Diabetes Mellitus di RW 004 Kelurahan Pulogebang Kecamatan Cakung Jakarta Timur. *Jurnal Farmasi IKIFA*, 3(2), 106–115.

Daffa Mohammad Permana*, Fitri Arofiati

Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Daffa Mohammad Permana. *Email: permana08dm@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i6.1815>

Strategi pelaksanaan edukasi diet diabetes melitus sebagai penerapan prinsip etik *beneficence*

- Sahwa, A. D., & Supriyanti, E. (2023). Penerapan Diet 3J Untuk Mengatasi Ketidakstabilan Kadar Glukosa Darah Pada Pasien DM Tipe 2. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 7(1), 22.
- Setiawati, E., & Tjomiadi, C. E. F. (2022). Hubungan Kepatuhan Diet dengan Tingkat Kadar Gula Darah pada Pasien Diabetes Melitus di Upt Puskesmas Pasar Sabtu. *CNJ (Caring Nursing Journal)*, 6(2), 48-56.
- Suryanti, S. (2021). Hubungan gaya hidup dan pola makan dengan kejadian Diabetes mellitus di Rumah Sakit Bhayangkara Kota Makassar. *Jurnal Promotif Preventif*, 4(1), 1-9.
- Susanti, S. (2024). Perbedaan Efektivitas Diet Rendah Garam dan Diet DASH terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Nutrisains: Jurnal Gizi, Pangan Dan Aplikasinya*, 8(2), 95-104.
- Vidhiastutik, Y., Indasah, & Widyowati, A. (2025). Effectiveness Of Dietary Approaches To Stop Hypertension (DASH) On Blood Pressure And Blood Glucose Levels Among People With Hypertension And Diabetes Mellitus. *Nurse and Holistic Care*, 5(1), 1-23.
- Widayani, K. D. Y., Wijaya, I. P. A., Prihandini, C. W., & Prihandhani, I. S. (2025). Hubungan Pengetahuan Diet Dash Dengan Kepatuhan Diet Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Assyifa*, 3(2), 218-223.
- World Health Organization. (2020) Diabetes. Diakses dari: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>
- Yetti, K., Ely, A., Sumijatun, Asmara, G., Sudarsana, D. A. K., & Yunarsih. (2017). *Pedoman Perilaku Sebagai Penjabaran Kode Etik Keperawatan*. Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia (DPP PPNI).

Daffa Mohammad Permana*, Fitri Arofiati

Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Daffa Mohammad Permana. *Email: permana08dm@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i6.1815>