



**PEMANFAATAN KARTU DIET SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN
KEPATUHAN POLA MAKAN PADA PENDERITA DIABETES
MELLITUS DI KLINIK TRI KARYA**

LAPORAN KARYA KINERJA

Oleh

Nama : Maria Dwi Ratih Lestari

Nim : 017241004

Dosen pembimbing : Dr.Gipta Galih Widodo,S.Kp.,M.Kep.,Sp.KMB

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

FAKULTAS KESEHATAN

UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

2025

LEMBAR PERSETUJUAN

Karya kinerja berjudul

**PEMANFAATAN KARTU DIET SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN
KEPATUHAN POLA MAKAN PADA PENDERITA DIABETES
MELLITUS DI KLINIK TRI KARYA**

Disusun oleh

Maria ~~Dwi~~ Ratih Lestari

017241004

**PROGRAM STUDI SI KEPERAWATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO UNGARAN**

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing dan telah
Diperkenankan untuk diujikan

Ungaran, 02 Juli 2025

Pembimbing Utama



Dr. Gipta Galih Widodo, S.Kp., M.Kep., Sp.KMB
NIDN. 0619047703

HALAMAN PENGESAHAN

Karya kinerja berjudul

PEMANFAATAN KARTU DIET SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN
KEPATUHAN POLA MAKAN PADA PENDERITA DIABETES
MELLITUS DI KLINIK TRI KARYA

dissusun oleh

Maria Dwi Ratih Lestari

017241004

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi S1 Keperawatan
Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo, pada
Hari Senin
Tanggal 4 Agustus 2025

Ungaran, Juli 2025

Mengetahui,
Ketua TIM Penguji



Dr. Gipta Galih Widoyono, S.Kep., M.Kep., Sp.KMIB
NIDN. 0619047703

Dosen penguji I



Puji Lestari, S.Kep., Ns., M.Kep.(epid)
NIDN. 0022038101

Dosen penguji II



Dr. Ns. Abdul Wahid, S.Kep.,
M.Kep., Sp.Kep.J
NIDN. 0602027901

Menyetujui,
Ketua program studi



Dr. Ns. Abdul Wahid, S.Kep.,
M.Kep., Sp.Kep.J
NIDN. 0602027901

Mengesahkan,
Dekan



Ns. Eko Sutrisno, S.Kep., M.Kep
NIDN. 0627097501

PERNYATAAN ORISINILITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Maria Dwi Ratih Lestari
NIM : 017241004
Program Studi/ Fakultas : Sarjana Keperawatan Reguler

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Karya kinerja dengan judul "**Pemanfaatan kartu diet sebagai upaya meningkatkan kepatuhan pola makan pada penderita diabetes mellitus di Klinik Tri Karya**" adalah karya kinerja asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun di Perguruan Tinggi manapun
2. Karya kinerja ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang dibimbing dan dibantu oleh tim pembimbing dan narasumber.
3. Karya kinerja ini tidak memuat karya atau pendapat orang lain yang telah di publikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah sebagai acuan dengan menyebut nama pengarang dan judul aslinya serta dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pertanyaan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Ungaran, Juli 2025

Pembimbing



Dr. Gipta Galih Widodo, S.Kp., M.Kep., Sp.KMB
NIDN. 0619047703

Yang membuat pernyataan



Maria Dwi Ratih Lestasi
NIM. 017241004

ALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

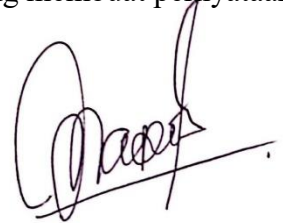
Nama : Maria Dwi Ratih Lestari

NIM : 017241004

Program Studi : S1 Keperawatan

Menyatakan memberikan kewenangan kepada kampus Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan, mengalih media atau formatkan, merawat dan mempublikasikan Karya kinerja saya dengan judul **“Pemanfaatan kartu diet sebagai upaya meningkatkan kepatuhan pola makan pada penderita diabetes mellitus di Klinik Tri Karya”** untuk kepentingan akademik.

Ungaran, 02 Juli 2025
Yang membuat pernyataan



Maria Dwi Ratih Lestasi

NIM. 017241004

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

**Data Pribadi :**

Nama : Maria Dwi Ratih Lestari
Tempat tanggal lahir : Kab Semarang, 04 Maret 1983
Jenis kelamin : perempuan
Agama : islam
Alamat : Lingkungan Bandungan Rt 05/01 Bandungan Kec Bandungan Kab
Semarang
Email : ratihmaria1@gmail.com
No HP : 08179557496

Riwayat Pendidikan :

1. SDN Bandungan 1 tahun 1988-1996
2. SLTP 24 Semarang tahun 1996 -1998
3. SMA 12 Semarang tahun 1998 - 2001
4. Akper Kesdan IV /Dip Semarang tahun 2001 - 2004
5. Universitas Ngudi Waluyo tahun 2024 - sekarang

Riwayat Pekerjaan

1. Membantu di PKD desa Kenteng tahun 2006-2007
2. Klinik Perusahaan PT CIB Semarang tahun 2007-2009
3. Klinik Tri Karya Bandungan tahun 2009 - sekarang

Universitas Ngudi Waluyo
Program Studi S1 Keperawatan
Fakultas Kesehatan
Laporan Tugas Akhir Program RPL, Juli 2024
Maria Dwi Ratih Lestari
017241004

PEMANFAATAN KARTU DIET SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN KEPATUHAN POLA MAKAN PADA PENDERITA DIABETES MELLITUS DI KLINIK TRI KARYA

ABSTRAK

Latar Belakang: Pilar pada pasien DM salah satunya yakni dengan mengatur pola makan.. Pola makan pada penyandang DM dapat dilakukan dengan metode 3 j yakni jumlah energi, jenis makanan, dan jadwal makan, jika metode ini tidak dilakukan dengan baik maka glukosa darah tidak bisa stabil. Secara umum waktu makan 3-5 jam dengan porsi makanan yang konsisten dapat menstabilkan gula darah. Prinsip diet DM yakni dengan melihat pengaturan jumlah kalori sesuai kebutuhan, pemilihan jenis makanan dengan indeks glikemik rendah, kaya serat, serta rendah lemak jenuh dan gula, dan menjaga jadwal makan yang konsisten.

Hasil kinerja pengembangan : karakteristik pasien sebagian besar perempuan (77,8%) dan tidak bekerja (52.8%), memiliki usia minimal 45 tahun dan maksimal 63 tahun dengan lama menderita 1-10 tahun, rerata gula darah puasa (GDP) 173.97 mg/dL dengan nilai minimal 69 mg/dL dan nilai maximal 390 mg/dL, rerata berat badan 59.82kg, dengan rerata nilai angka kebutuhan energy individu (AKEi) 2237.49, dimana sebanyak 41.7% patuh melakukan diet DM sesuai rekomendasi.

Simpulan: Inovasi yang telah diterapkan dengan memberikan edukasi terkait diet DM secara berkala dan pemanfaatan kartu diet DM untuk melakukan pemantauan hasil dari diet yang dilakukan dapat meningkatkan tingkat kepatuhan dalam pelaksanaan diet DM

Saran : Tenaga kesehatan juga harus melakukan edukasi berkala mengenai pola makan seimbang untuk penderita DM sesuai anjuran AKG (Angka Kecukupan Gizi) dan kebutuhan kalori individu dan diharapkan keluarga terlibat dalam proses edukasi karena pola makan pasien banyak dipengaruhi oleh lingkungan rumah, keluarga juga harus diberikan edukasi sederhana agar bisa menyesuaikan penyajian makanan di rumah sesuai rekomendasi diet DM.

Kata kunci : kartu diet, kepatuhan pola makan, diabetes mellitus

Ngudi Waluyo University
S1 Nursing Study Program
Faculty of Health
Final Project Report of RPL Program, July 2024
Maria Dwi Ratih Lestari
017241004

UTILIZATION OF DIET CARDS AS AN EFFORT TO IMPROVE DIETARY COMPLIANCE IN DIABETES MELLITUS PATIENTS AT THE TRI KARYA CLINIC

ABSTRACT

Background: *One of the pillars of diabetes management for patients is diet management. Dietary management for people with diabetes can be achieved using the 3-H method: energy intake, food types, and meal schedule. If this method is not implemented properly, blood glucose levels will be unstable. Generally, eating within a 3-5 hour window with consistent portion sizes can stabilize blood sugar. The principles of a diabetes diet include adjusting calorie intake according to needs, choosing foods with a low glycemic index, high in fiber, and low in saturated fat and sugar, and maintaining a consistent meal schedule..*

Development performance results: *The characteristics of the patients were mostly women (77.8%) and unemployed (52.8%), with a minimum age of 45 years and a maximum of 63 years with a duration of 1-10 years, an average fasting blood sugar (FBS) of 173.97 mg/dL with a minimum value of 69 mg/dL and a maximum value of 390 mg/dL, an average body weight of 59.82 kg, with an average value of the individual energy requirement (AKEi) of 2237.49, of which 41.7% complied with the recommended DM diet..*

Conclusion: *The innovation that has been implemented by providing education regarding the DM diet periodically and using the DM diet card to monitor the results of the diet can increase the level of compliance in implementing the DM diet.*

Suggestion: *Health workers must also provide regular education regarding a balanced diet for DM sufferers according to the recommended AKG (Nutritional Adequacy Intake) and individual calorie needs. It is hoped that families will be involved in the education process because the patient's diet is greatly influenced by the home environment. Families must also be given simple education so they can adjust food presentation at home according to DM diet recommendations.*

Keywords: *diet card, dietary compliance, diabetes mellitus*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan laporan Tugas Akhir Program RPL dengan judul “Pemanfaatan kartu diet sebagai upaya meningkatkan kepatuhan pola makan pada penderita diabetes mellitus di Klinik Tri Karya”.

Penulis menyadari bahwa dalam proses penyelesaian laporan tugas akhir program RPL ini telah melibatkan berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung yang telah memberikan kontribusi dalam penyelesaian penulisan laporan tugas akhir program RPL. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada

1. Prof. Dr. Subyantoro, M.Hum, selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo.
2. Eko Susilo, S.Kep.,Ns., M.Kep, selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.
3. Dr. Abdul Wakhid, M.Kep.,S.Kep. Jiwa, selaku Kaprodi Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.
4. Dr.Gipta Galih Widodo,S.Kp.,M.Kep.,Sp.KMB, selaku pembimbing saya yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan laporan tugas akhir program RPL ini.
5. Seluruh dosen dan staf pengajar Universitas Ngudi Waluyo yang telah memberikan arahan
6. Keluarga yang selalu mendukung dan mendoakan saya agar lancar dan sukses.
7. Seluruh teman-teman Universitas Ngudi Waluyo dan Klinik Tri Karya yang mendukung dan memotivasi dalam proses dalam penyusunan laporan tugas akhir program RPL ini dan kepada seluruh pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyelesaian Universitas Ngudi Waluyo ini.

Penulis menyadari bahwa laporan tugas akhir program RPL ini ini masih jauh dari sempurna, masih banyak kekurangan dan kelemahan, namun penulis mengharapkan semoga laporan tugas akhir program RPL ini dapat memberikan manfaat bagi penulis maupun kepada semua pihak yang memerlukan.

Ungaran, Juli 2025

Maria Dwi Ratih Lestari

DAFTAR ISI

Contents

| | |
|--|------|
| HALAMAN JUDUL | i |
| LEMBAR PERSETUJUAN..... | ii |
| LEMBAR PENGESAHAN | iii |
| PERNYATAAN ORISINILITAS | iv |
| HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI..... | v |
| DAFTAR RIWAYAT HIDUP | v |
| ABSTRAK | vii |
| <i>ABSTRACT</i> | viii |
| KATA PENGANTAR..... | ix |
| DAFTAR ISI..... | x |
| DAFTAR GAMBAR..... | xi |
| DAFTAR TABEL | xii |
| DAFTAR LAMPIRAN | xiii |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 1 |
| 1. Latar Belakang | 1 |
| 2. Lingkup Pengabdian dan Pengembangan | 5 |
| 3. Tujuan Inovasi Karya Kinerja | 5 |
| 4. Manfaat Inovasi Karya Kinerja..... | 5 |
| BAB II TINJAUAN TEORI..... | 6 |
| 1. Profil Tempat Bekerja..... | 6 |
| 2. Struktur Organisasi Klinik Tri Karya | 8 |
| 3. Deskripsi Pekerjaan Mahasiswa di lokasi bekerja | 8 |
| 4. Teori-teori yang berkaitan dengan tema yang dipilih | 9 |
| BAB III KINERJA PENGABDIAN DAN PENGEMBANGAN | 30 |
| 1. Kinerja Pengabdian | 30 |
| 2. Kinerja Pengembangan | 30 |
| BAB IV PEMBAHASAN | 35 |
| BAB V PENUTUP..... | 41 |
| 1. Simpulan | 41 |
| 2. Saran..... | 41 |