

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