

## **BAB III**

### **KINERJA PENGABDIAN DAN PENGEMBANGAN**

#### **1. Kinerja Pengabdian**

Penulis sudah bekerja di Klinik Tri Karya Bandung selama 16 tahun mulai tanggal 9 April 2009 sampai saat ini tahun 2025. Berikut ini uraian tugas dan tanggung jawab perawat yakni sebagai berikut

- a. Melaksanakan tugas keperawatan
- b. Membantu melaksanakan pengobatan rawat
- c. Membantu dokter melaksanakan kegiatan di poliklinik
- d. Melakukan Pengkajian Pasien
- e. Menegakkan Diagnosis Keperawatan
- f. Merencanakan Tindakan Keperawatan
- g. Melaksanakan Asuhan Keperawatan
- h. Melakukan Evaluasi Asuhan Keperawatan
- i. Melakukan Tugas Administratif
- j. Menjaga Kebersihan dan Kesiapan Alat Kesehatan
- k. Melakukan Kolaborasi dan Rujukan
- l. Memberikan Edukasi Kesehatan

#### **2. Kinerja Pengembangan**

Pengembangan kinerja yang menjadi salah satu bagian dari upaya peningkatan mutu layanan gizi. Penulis telah melakukan inovasi pengembangan berupa perbaikan pola makan pasien diabetes mellitus melalui pemberian edukasi gizi yang terstruktur dan penggunaan kartu diet sebagai alat bantu pemantauan. Edukasi diberikan secara berkala dengan materi yang disesuaikan berdasarkan kondisi klinis dan kebutuhan masing-masing pasien. Kartu diet dirancang untuk mempermudah pasien dalam memahami serta menerapkan prinsip pola makan yang tepat, sehingga dapat meningkatkan kepatuhan diet dan mengontrol kadar gula darah secara lebih efektif. Inovasi ini diharapkan dapat mendukung pencapaian target pengelolaan gizi pasien serta meningkatkan kesadaran pasien terhadap pentingnya manajemen pola makan dalam pengendalian diabetes mellitus. Contoh kartu diet DM dapat dilihat sebagai berikut.

◆ **Data Pasien**

No rekam medis	_____
Nama	_____
Umur	_____ tahun
Jenis Kelamin	<input type="checkbox"/> Laki-laki <input type="checkbox"/> Perempuan
Tanggal lahir	____/____/____
Tipe diabetes mellitus	_____
Berat badan	_____ kg
Tinggi badan	_____ cm
Indeks Massa Tubuh (IMT)	_____
Kebutuhan energy	_____ kalori

▤ **Kebutuhan Energi Harian**

Energi	_____ kkal
Karbohidrat	_____ gr
Protein	_____ gr
Lemak	_____ gr
Serat	_____ gr

▥ **Pembagian Waktu Makan**

Waktu	Menu diet tanpa komplikasi (Contoh 1100 kkal)
Pagi (06.30-07.00)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Bubur ayam (beras 200gr/ 1 gelas), (ayam 50gr)</li> <li>▪ Lalapan sayur: selada, tomat, mentimun (50gr)</li> </ul>
Snack Pagi (09.30-10.00)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Roti isi ( roti putih 40gr/2 lembar; selai 20 gr)</li> <li>▪ Jus tomat (150 gr/ 3 buah sedang)</li> </ul>
Siang (12.30-13.00)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Bubur beras (beras 200gr / 1gls)</li> <li>▪ Acar ikan tahu (ikan 50gr, tahu 50gr)</li> <li>▪ Orak arik wortel buncis (100gr)</li> <li>▪ Semangka (150gr/ 2 potong)</li> </ul>
Snack Sore (15.30-16.00)	Buah ( papaya, nanas, avokad) (150 gr)
Malam (18.30-19.00)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Bubur beras (beras 200gr/ 1 gelas)</li> <li>▪ Ayam bakar (50gr)</li> <li>▪ Sop sayuran (labu siam, wortel ; 100gr)</li> <li>▪ Pisang (100gr)</li> </ul>

⚠ **Catatan Penting**

- ✗ **Hindari:** gula pasir, minuman manis, gorengan, santan pekat
- ✔ **Pilih:** karbohidrat kompleks, sayur hijau, lauk tanpa lemak
- Cukup minum air putih
- 🚶 Aktivitas fisik ringan 30 menit/hari
- 🩺 Cek gula darah secara teratur

TABEL HASIL PEMERIKSAAN

No	BULAN	Hari/Tanggal pemeriksaan	PEMERIKSAAN		
			GULA DARAH PUASA (mg/dL)	BERAT BADAN (Kg)	angka kecukupan energi individu (AKEI)
1.	Januari				
2.	Februari				
3.	Maret				
4.	April				
5.	Mei				
6.	Juni				
7.	Juli				
8.	Agustus				
9.	September				
10.	Oktober				
11.	November				
12.	Desember				

**Keterangan:**

Normal glukosa darah puasa : 70-99 mg/dL

Normal glukosa darah sewaktu : 70-139 mg/dL

Gambar 3.1 kartu diet DM

Kartu diet DM dibuat dengan ukuran kertas A3 21 cm x 29,7 cm. Kartu diet ini terdapat ulasan terkait dengan data identitas pasien, kebutuhan energi harian, pembagian waktu makan dan catatan penting yang harus dilakukan. Selain itu terdapat contoh menu khusus sesuai kebutuhan energy pasien. Contoh menu dapat dilihat sebagai berikut

**CONTOH MENU DIET 1300 KALORI  
TANPA KOMPLIKASI**

SARAPAN PAGI ( PUKUL 07.00)

Menu	Bahan Utama		
	Nama	Gram	URT
Lontong Sayur	Beras	25	
	Telur	50	1 butir
	Tahu	50	1 Ptg Sdg
	Lahu Siam, Buncis	50	

SELINGAN PAGI ( PUKUL 10.00)

Menu	Bahan Utama		
	Nama	Gram	URT
Pisang Molen	Yupang	30	Sedm
	Terigu		
	Pisang Raja	25	
Jus jambu	Jambu Biji	100	1 Buah Besar

MAKAN SIANG ( PUKUL 13.00)

Menu	Bahan Utama		
	Nama	Gram	URT
Nasi	Nasi	100gr	
Opur Ayam	Ayam	50	1 Ptg Sdg
Tumis Kacang* Tempe	Kacang panjang	100	1 Gelas
	Tempe	50	1 Ptg Sdg
Melon	Melon	150	2 Potong Sedang

SELINGAN SORE ( PUKUL 16.00)

Menu	Bahan Utama		
	Nama	Gram	URT
Sate Pepaya	Pepaya	150	3 Tuvak

MAKAN MALAM ( PUKUL 19.00)

Menu	Bahan Utama		
	Nama	Gram	URT
Pane Kentang	Kentang	200	4 Buah Sedang
Telur Pindang	Telur Ayam	50	1 Butir
Setup Wortel Buncis	Wortel	100	1 Gelas
	Buncis		
Pisang	Pisang Ardon	100	1 Buah Besar

**CONTOH MENU DIET 1500 KALORI  
TANPA KOMPLIKASI**

SARAPAN PAGI ( PUKUL 07.00)

Menu	Bahan Utama		
	Nama	Gram	URT
Nasi	Nasi	100gr	
Sup ayam	Ayam	50	1 ptg
	Wortel buncis	100	1 gls
	Kentang	100	1 bh sdg

SELINGAN PAGI ( PUKUL 10.00)

Menu	Bahan Utama		
	Nama	Gram	URT
Jus belimbing	belimbing	150	2 buah sdg

MAKAN SIANG ( PUKUL 13.00)

Menu	Bahan Utama		
	Nama	Gram	URT
Nasi	Nasi	150	1 gsr
Semur telur	telur	50	1 btr
	tomat	50	1 buah kcl
Oseng tempe	tempe	50	1 buah kcl
Cap cay	Wortel, kol, calain	100	1 gls
pepaya	pepaya	100	1 ptg

SELINGAN SORE ( PUKUL 16.00)

Menu	Bahan Utama		
	Nama	Gram	URT
Gado-gado	Kangkung, toge, timun	150	
	Kentang	100	1 buah sdg
	Kacangtarah	25	

MAKAN MALAM ( PUKUL 19.00)

Menu	Bahan Utama		
	Nama	Gram	URT
Nasi	nasi	100	
Pepes teri	Teri beku / segar	50	10 okor
Tumis bayam ayam	Bayam ayong	100	1 gls
jeruk	jeruk	100	1 buah br

keterangan :  
URT : ukuran rumah tangga

**CONTOH MENU DIET 1100 KALORI  
DENGAN NEFROPATI**

SARAPAN PAGI ( PUKUL 07.00)

Menu	Bahan Utama		
	Nama	Gram	URT
Bubur ayam	Baur beras	100	1 gls
	Daging ayam suir	25	1 ptg kcl
Lalap sayuran	Selada, timun	50	

SELINGAN PAGI ( PUKUL 10.00)

Menu	Bahan Utama		
	Nama	Gram	URT
Susu	Susu full cream	20	4 sdm

MAKAN SIANG ( PUKUL 13.00)

Menu	Bahan Utama		
	Nama	Gram	URT
nasi	Nasi putih	100	
Ikan bakar	Ikan kembung	50	1 okr kcl
	tahu	50	1 ptg sdg
Badao terung	terung	100	1 bh sdg
semangka	semangka	75	1 ptg sdg

SELINGAN SORE ( PUKUL 16.00)

Menu	Bahan Utama		
	Nama	Gram	URT
Jus jambu biji	Jambu biji	75	1 bh sdg

MAKAN MALAM ( PUKUL 19.00)

Menu	Bahan Utama		
	Nama	Gram	URT
nasi	Nasi putih	100	
Sup jagung puyuh	Telur puyuh	50	5 btr
	Wortel	50	
	jagung	50	
salak	salak	50	2 bh sdg

**MENU DIET 1300 KALORI DENGAN  
NEFROPATI**

SARAPAN PAGI ( PUKUL 07.00)

Menu	Bahan Utama		
	Nama	Gram	URT
Bubur	Bubur beras	100	1 gls
Semur telur	Telur ayam	25	
Setup sawi wortel	Sawi wortel	50	

SELINGAN PAGI ( PUKUL 10.00)

Menu	Bahan Utama		
	Nama	Gram	URT
Papaya susu	Susu full cream	10	2sdm
	Papaya potong dadu	100	1 ptg kcl

MAKAN SIANG ( PUKUL 13.00)

Menu	Bahan Utama		
	Nama	Gram	URT
Nasi	Nasi putih	100	
Ayam rica	Ayam	50	1 ptg sdg
Cah kangkung	Kangkung	50	
sawo	sawo	75	2 bh kcl

SELINGAN SORE ( PUKUL 16.00)

Menu	Bahan Utama		
	Nama	Gram	URT
Roti bakar	roti	40	2 lembar

MAKAN MALAM ( PUKUL 19.00)

Menu	Bahan Utama		
	Nama	Gram	URT
nasi	Telu Nasi putih	100	
Soto daging	Daging	50	1 ptg kcl
	Wortel	50	
	kentang	50	1 bh kcl
semangka	semangka	150	2 bh kcl

keterangan :  
URT : ukuran rumah tangga

Gambar 3.2 Contoh menu diet DM

Selain kartu diet juga terdapat kartu pemeriksaan yang menunjang pemantauan pola makan pasien, dimana catatan pemeriksaan yang dilakukan yakni gula darah puasa (GDP), berat badan (BB), dan angka kecukupan energi individu (AKEi). Pemeriksaan ini dilakukan dan di catat 1 bulan sekali. Implementasi kartu diet ini telah diterapkan selama 1 bulan hasil yang didapat dengan hasil sebagai berikut

1. Gambaran karakteristik pasien diabetes mellitus di Klinik Tri Karya

Tabel 3.1 karakteristik pasien (jenis kelamin dan pekerjaan)

Karakteristik	Frekuensi	Presentase
Jenis kelamin	(f)	(%)
Perempuan	28	77.8
Laki-laki	8	22.2
Pekerjaan		
Bekerja	17	47.2
Tidak bekerja	19	52.8
Total	36	100.0

Berdasarkan tabel 3.1 diketahui jika karakteristik jenis kelamin pasien diabetes mellitus sebagian besar adalah perempuan sebanyak 28 responden (77.8%) dan sebagian besar tidak bekerja sebanyak 19 responden (52.8%)

Tabel 3.2 karakteristik pasien (usia, lama menderita)

karakteristik	mean	SD	minimal	maximal
Usia	53.33	4.823	45	63
Lama menderita	5.6944	2.86675	1	10

Berdasarkan tabel 3.2 diketahui jika karakteristik usia pasien diabetes mellitus memiliki usia minimal 45 tahun dan maksimal 63 tahun dan lama menderita pasien paling sedikit 1 tahun dan paling lama 10 tahun.

2. Gambaran gula darah puasa pasien diabetes mellitus di Klinik Tri Karya

Tabel 3.3 Gambaran gula darah puasa (GDP) pasien diabetes mellitus

GDP	mean	SD	minimal	maximal
sebelum	176.56	83.928	75	419
sesudah	173.97	79.262	69	390

Berdasarkan tabel 3.3 gula darah puasa (GDP) pasien diabetes mellitus sebelum diterapkan inovasi memiliki rerata 176.56 mg/dL dengan nilai minimal 75 mg/dL dan nilai maksimal 419 mg/dL dan sesudah dilakukan inovasi memiliki 173.97 mg/dL dengan nilai minimal 69 mg/dL dan nilai maximal 390 mg/dL

3. Gambaran berat badan pasien diabetes mellitus di Klinik Tri Karya

Tabel 3.4 Gambaran Berat Badan Pasien Diabetes Mellitus

Berat badan	mean	SD	minimal	maximal
sebelum	60.58	10.688	42	92
sesudah	59.82	10.232	42	91

Berdasarkan tabel 3.4 berat badan pasien diabetes mellitus sebelum diterapkan inovasi rata-rata berat badan di nilai 60.58 kg, dan memiliki nilai minimal 42 kg serta nilai maksimal 92 kg dan sesudah dilakukan inovasi nilai minimal 42 kg dan nilai maximal 91 kg.

4. Gambaran angka kebutuhan energy individu (AKEi) pasien diabetes mellitus di Klinik Tri Karya

Tabel 3.5 Gambaran angka kebutuhan energy individu (AKEi) Pasien Diabetes Mellitus

AKEi	mean	SD	minimal	maximal
sebelum	2116.27	213.115	1565	2571
sesudah	2237.49	345.093	1285	3066

Berdasarkan tabel 3.5 berat badan pasien diabetes mellitus sebelum diterapkan inovasi inovasi memiliki nilai minimal 1565 dan nilai maksimal 2571 dan sesudah dilakukan inovasi nilai minimal 1285 dan nilai maximal 3066

5. Gambaran kepatuhan diet diabetes mellitus di Klinik Tri Karya

Tabel 3.6 Gambaran kepatuhan diet Pasien Diabetes Mellitus

Kepatuhan	Frekuensi	Presentase
Pretest	(f)	(%)
Tidak patuh	30	83.3
Patuh	6	16.7
Post test		
Tidak patuh	21	58.3
Patuh	15	41.7

Berdasarkan tabel 3.6 diketahui kepatuhan sebelum diterapkan inovasi sebagian besar tidak patuh sebanyak 30 responden (83.3%) dan setelah 1 bulan diterapkan inovasi sebagian besar tidak patuh sebanyak 21 responden (58.3%) dan pasien yang patuh sebanyak 15 responden (41.7%)