

BAB V

PENUTUP

1. Simpulan

Upaya memperbaiki pola makan melalui edukasi diet Diabetes Melitus (DM) dan pemanfaatan Kartu Diet Tri Karya merupakan pendekatan strategis dalam pengelolaan DM secara non-farmakologis. Edukasi yang tepat dapat meningkatkan pengetahuan, kesadaran, serta kepatuhan pasien dalam menerapkan prinsip diet yang sesuai, terutama prinsip 3J (Jenis, Jumlah, Jadwal). Penggunaan kartu diet sebagai alat monitoring yang mempermudah dan membantu tenaga kesehatan dalam memberikan umpan balik yang objektif. Pendekatan ini tidak hanya berdampak pada pengendalian kadar gula darah, tetapi diharapkan juga mendorong perubahan perilaku yang lebih sehat secara berkelanjutan. Meskipun terdapat beberapa hambatan seperti keterbatasan pemahaman, dukungan keluarga, dan sumber daya tenaga kesehatan, intervensi ini tetap memiliki potensi besar dalam meningkatkan kualitas hidup pasien DM jika dilaksanakan secara konsisten dan didukung oleh sistem yang terintegrasi.

2. Saran

a. Tenaga kesehatan

Diharapkan tenaga kesehatan dapat melakukan edukasi berkala mengenai pola makan seimbang untuk penderita DM sesuai anjuran AKG (Angka Kecukupan Gizi) dan kebutuhan kalori individu, selain itu gunakan hasil pemantauan untuk mendiskusikan kemajuan pasien, hambatan yang dihadapi, serta merancang strategi yang lebih personal. Tenaga kesehatan juga harus perlu secara rutin memberikan edukasi diet DM yang disesuaikan dengan tingkat pemahaman pasien, menggunakan bahasa yang sederhana dan pendekatan visual agar lebih mudah dipahami.

b. Keluarga

Diharapkan keluarga ikut terlibat karena keterlibatan keluarga sangat penting 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.