

ABSTRAK

Penerapan Diet 3j Untuk Mengatasi Ketidakstabilan Kadar Glukosa Darah Pada Pasien Dm Type 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Pampang Kota Makassar

Nurmajida¹; Fatma Jama²; Akbar Asfar³

¹ Mahasiswa Profesi Ners, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia Makassar

² Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia Makassar

³ Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia Makassar

Latar belakang: Diabetes melitus (DM) merupakan suatu sindrom yang berkaitan dengan gangguan metabolisme, yang ditandai dengan kadar gula darah yang tinggi akibat kurangnya produksi insulin, penurunan efektivitas insulin, atau kombinasi dari keduanya. Upaya pengobatan, baik di rumah sakit maupun di rumah, tidak akan membuahkan hasil jika tidak didukung oleh keluarga. Diabetes Mellitus (DM) adalah salah satu penyakit yang jumlahnya semakin meningkat di seluruh dunia, baik di negara maju maupun negara berkembang, sehingga bisa disimpulkan bahwa DM telah menjadi masalah kesehatan dan tantangan global bagi masyarakat.

Tujuan: penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi penerapan diet 3j untuk mengatasi ketidakstabilan kadar glukosa darah pada pasien diabetes melitus type 2 di wilayah kerja puskesmas pampang makassar.

Metode penelitian: yaitu analisis situasi dengan metode asuhan keperawatan terhadap pasien yang menderita diabetes melitus tipe 2 yang mencakup pengkajian, penentuan diagnosa keperawatan, tindakan yang dilakukan (intervensi), pelaksanaan (implementasi), dan penilaian (evaluasi).

Hasil: Penerapan diet 3j pada pasien diabetes melitus yang dilakukan penulis mampu menurunkan kadar gula darah pada pasien Tn. A yang awalnya 390 mg/dl turun menjadi 123 mg/dl. Dan bagi penderita DM mampu menerapkan diet 3j dengan lebih rutin agar tidak lagi mengalami peningkatan kadar gula darah.

Kesimpulan: Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti selama 2 kali kunjungan dirumah pasien maka dapat disimpulkan sebagai berikut: Tn.

A didapatkan data pengkajian kurangnya pengetahuan pasien tentang makanan apa saja yang tidak disarankan bagi penderita diabetes mellitus.

Kata kunci: Diet 3J, Diabetes Mellitus, Gula Darah

ABSTRACT

Implementation of the 3-Hour Diet to Address Unstable Blood Glucose Levels in Type 2 Diabetes Patients in the Pampang Community Health Center, Makassar City

Nurmajida¹; Fatma Jama²; Akbar Asfar³

¹ Nursing Profession Student, Faculty Of Public Health, University Muslim Indonesia Makassar

² Nursing Science Study Program, Faculty Of Public Health, University Muslim Indonesia Makassar

³ Nursing Science Study Program, Faculty Of Public Health, University Muslim Indonesia Makassar

Background: Diabetes mellitus (DM) is a syndrome associated with metabolic disorders characterized by high blood sugar levels due to insufficient insulin production, decreased insulin effectiveness, or a combination of both. Treatment efforts, whether in the hospital or at home, will be ineffective without family support. Diabetes mellitus (DM) is a disease whose prevalence is increasing worldwide, in both developed and developing countries. Therefore, it can be concluded that DM has become a health problem and a global challenge for society.

Objective: This study aims to evaluate the application of the 3H diet to overcome unstable blood glucose levels in type 2 diabetes mellitus patients in the Pampang Makassar Community Health Center work area.

Research method: namely situation analysis using nursing care methods for patients suffering from type 2 diabetes mellitus which includes assessment, determination of nursing diagnoses, actions taken (interventions), implementation, and evaluation.

Results: The author's application of the 3-hour diet to diabetes mellitus patients was able to reduce blood sugar levels in Mr. A, from 390 mg/dl to 123 mg/dl. DM patients were able to implement the 3-hour diet more regularly so that they no longer experienced increased blood sugar levels.

Conclusion: Based on research conducted by researchers during 2 visits to the patient's home, the following conclusions can be drawn: Mr. A obtained data from the assessment of the patient's lack of knowledge about what foods are not recommended for diabetes mellitus sufferers.

Keywords: *3J Diet, Diabetes Mellitus, Blood Sugar*