

BAB IV

PEMBAHASAN

A. Gambaran Pengkajian Keperawatan

Pada bab ini dibahas persoalan pengobatan yang timbul terhadap Tn. A dengan kurangnya pengetahuan mengenai makanan yang harus dihindari penderita DM. Salah satu intervensi yang digunakan adalah penerapan diet 3J, "Diet 3J ialah pengaturan pola makan yang sesuai ditetapkan melalui 3J yaitu jadwal makan, jumlah hidangan, serta jenis hidangan. Saat melaksanakan terapi itu pengidap Diabetes Mellitus wajib mempunyai sikap yang positif. Jika penderita Diabetes Mellitus mempunyai sikap yang positif, jadi bisa menunjang kepada ketaatan diet Diabetes Mellitus tersebut "Kepatuhan akan diet pada penderita DM wajib dilaksanakan selamanya dengan berkelanjutan serta rutin yang memastikan berlangsungnya kejenuhan kepada pengidap dan di khawatirkan kejenuhan tersebut bisa mempengaruhi keberhasilan diet DM." (16)

Adapun salah satu cara guna menangani ketidakstabilan jumlah gula darah terhadap penderita DM yaitu dengan penerapan diet 3J. penelitian terhadap penerapan diet 3J disajikan kepada Tn.A pada penyajian edukasi penerapan diet 3J kepada 1 klien dilakukan pengkajian dan pengukuran terkait kadar gula darah terlebih dahulu, saat dilakukan pengkajian, klien dalam posisi nyaman, kemudian memberikan edukasi terkait diet 3J, setelah itu memberikan anjuran serta menerapkan jadwal makan yaitu Pukul 07.00 sarapan, pukul 10.00 makan selingan 1, pukul 13.00 makan siang, pukul 16.00 makan selingan 2, pukul 19.00 makan malam, dan pukul 22.00 makan selingan 3 WIB, kemudian memonitor menerapkan jumlah makanan klien yaitu yang harus mencapai 1300 kkal yakni Pukul 07.00, pukul 13.00, dan pukul 19.00 WIB, kemudian memberikan anjuran dan menerapkan mengurangi jenis makanan yang manis

serta gorengan, serta konsumsi teh dan kopi sachet, penerapan teknik non farmakologis diet 3J ini diberikan kepada 1 klien selama 2 hari.

Diet 3J merupakan pengaturan pola makan yang tepat ditentukan dari 3J yaitu jadwal makan, jumlah makan, dan jenis makanan. Dalam menjalankan terapi tersebut penderita Diabetes Melitus harus memiliki sikap yang positif. Apabila penderita Diabetes Melitus memiliki sikap yang positif, maka dapat mendukung terhadap kepatuhan diet Diabetes Melitus itu sendiri". Tepat Jumlah Jumlah kalori yang dikonsumsi harus sesuai dengan kebutuhan sesuai standar diet yang telah ditetapkan oleh PERKENI mulai dari proporsi karbohidrat, protein, lemak, kolesterol, serat, garam, dan pemanis dalam satu porsi makan utama, Tepat Jenis Pemilihan bahan makanan yang sesuai untuk menghindari makanan dengan kadar manis yang tinggi untuk mengontrol kadar gula darah, Tepat Jadwal Penderita diabetes mellitus harus membiasakan untuk makan tepat pada waktu yang telah ditentukan. Interval waktu makan untuk penyandang diabetes adalah 3 jam. (2).

Tujuan dari penerapan diet 3j jangka pendek adalah menghilangkan keluhan dan tanda diabetes mellitus, mempertahankan rasa nyaman, dan mencapai target pengendalian glukosa darah dan jangka panjang adalah untuk mencegah dan menghambat progresivitas komplikasi makro dan mikro, serta neuropati diabetikum, serta tujuan akhir dari penatalaksanaan diabetes adalah menurunkan morbiditas dan mortalitas. (17)

Setelah dilakukan terapi non farmakologis penerapan diet 3j selama 2 hari didapatkan kesimpulan bahwa pengaplikasian diet 3j mampu menurunkan jumlah glukosa darah terhadap penderita DM tipe 2 yang awalnya nilai GD 2 jam setelah makan pada Tn.A adalah 390 mg/dl turun menjadi 123 mg/dl dan keadaan klien tidak menunjukkan tanda - tanda hiperglikemia.

B. Gambaran Diagnosa Keperawatan

Diagnosa utama yang didapatkan pada pengkajian yaitu diagnosa defisit pengetahuan. Diagnosa defisit pengetahuan pengkajian dengan berdasarkan hasil observasi pada saat pengkajian klien mengatakan kurang mendapat informasi terkait makanan yang baik dan makanan yang harus dihindari bagi penderita diabetes mellitus, sehingga klien tetap mengonsumsi atau memakan makanan apa saja yang disediakan oleh istrinya, tanpa ada pembatasan. Dan peneliti mengangkat diagnosa penerapan diet 3j bagi penderita diabetes mellitus agar klien dan keluarga dapat membatasi makanan yang dikonsumsi setiap harinya, dengan menerapkan diet benar 3j, yaitu benar jam, benar jumlah, dan benar jenis makanannya.

C. Gambaran Perencanaan Keperawatan

Tindakan keperawatan yang diberikan pada diagnosa keperawatan deficit pengetahuan yaitu Salah satunya solusi yang dapat diterapkan diet **3J (Jumlah, Jenis, Jadwal)**. Prinsip diet ini menekankan keseimbangan kalori sesuai kebutuhan pasien, pemilihan jenis makanan dengan indeks glikemik rendah, serta keteraturan jadwal makan. Penerapan diet 3J terbukti mampu menurunkan kadar glukosa darah dan mencegah komplikasi (2)

Intervensi merupakan segala tindakan yang dilakukan perawat dan didasarkan dengan pengetahuan serta penilaian klinis agar mencapai outcome yang diinginkan. Penulis telah menyusun intervensi untuk mengatasi masalah diagnosa defisit pengetahuan berhubungan dengan kurang terpapar informasi. Setelah dilakukan tindakan 2x24 jam maka diharapkan deficit pengetahuan meningkat dengan kriteria hasil : pengetahuan pasien tentang makanan yang

harus dihindari atau dikurangi bagi penderita diabetes mellitus meningkat agar kadar glukosa darah pasien bisa membaik lagi, walaupun penyakit yang diderita pasien merupakan penyakit keturunan dari orang tua pasien. Dan juga pengetahuan pasien tentang pola diet 3j bagi penderita diabetes mellitus bisa dijalankan seterusnya.

D. Gambaran Implementasi Keperawatan

Implementasi merupakan kegiatan yang dilakukan perawat untuk menggambarkan kriteria hasil yang diharapkan dengan membantu pasien agar kondisi bisa membaik. Implementasi yang dilakukan oleh penulis yaitu selama 2 kali kunjungan, pada kunjungan pertama dilakukan pada tanggal 21 agustus 2025, kunjungan kedua dilakukan pada tanggal 22 agustus 2025. Yang diharapkan dari kunjungan selama dua hari yaitu pemantauan gula darah pasien dengan mengecek gula darah setelah pasien makan siang atau 2 jam setelah pasien makan, dengan hasil yang diharapkan ialah penurunan kadar glukosa darah dari yang tidak normal menjadi kembali normal yaitu kurang dari 200 mg/dl.

E. Gambaran Evaluasi Keperawatan

Penyembuhan diabetes melitus tergantung dengan kepatuhan dan keteraturan dalam melakukan perawatan luka, luka ulkus bisa sembuh dalam 1-24 minggu jika pasien teratur melakukan perawatan luka. Serta kepatuhan pasien dalam mengontrol makanan yang dikonsumsi setiap harinya, dan juga dapat patuh dalam menjalankan diet 3j yang disarankan dari penelitian ini.

F. Keterbatasan

Dalam penerapan implementasi penulis tidak mendapatkan kesulitan apapun dikarenakan Tn. A kooperatif pada setiap implementasi yang dilakukan penulis, Tn. A juga aktif pada saat diberikan pertanyaan.