

## ABSTRAK

**MILANTI TAWANG KIRANI. 2023.** Tingkat Konsumsi Karbohidrat dan Serat Terhadap Kadar HbA1c dan Kadar Glukosa Darah Puasa Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Rawat Jalan di Puskesmas Arjuno. Pembimbing: **Endang Widajati, SST ., M.Kes., RD dan Rany Adelina, S.Gz., MS**

**Latar Belakang:** Diabetes Mellitus Tipe 2 merupakan penyakit yang paling sering ditemukan yang disebabkan oleh pola makan yang tidak sehat salah satu contohnya seperti diet tinggi karbohidrat, kebiasaan mengonsumsi makanan siap saji atau biasa disebut fast food yang mengandung lemak yang tinggi dan kurangnya aktivitas fisik. Hasil data Dinas Komunikasi dan Informatika (2021) terkait dengan prevalensi sepuluh penyakit dengan jumlah kasus terbanyak di Kota Malang didapatkan hasil bahwa penyakit Diabetes melitus menempati urutan ke empat dari sepuluh penyakit dengan jumlah penderita sebanyak 13,815 jiwa. Penderita diabetes melitus penting untuk menjaga pola konsumsi karbohidrat dan serat dengan baik karena berhubungan dan dapat mempengaruhi kadar HbA1c dan glukosa darah dalam tubuh.

**Metode:** Rancangan penelitian menggunakan penelitian kuantitatif dan jenis penelitian non eksperimental dengan desain penelitian yang digunakan observasional analitik yaitu hanya melakukan observasi tanpa memberikan intervensi kepada responden dengan metode cross sectional. Jumlah sampel yang digunakan yaitu sebanyak 25 orang. Data yang dikumpulkan yaitu data karakteristik yang diperoleh melalui wawancara kemudian diolah dan disajikan secara deskriptif, data asupan karbohidrat dan serat yang diperoleh melalui wawancara kemudian diolah menggunakan nutrisurvey 2007, data kadar HbA1c dan data kadar glukosa yang diperoleh dari asil laboratorium pengecekan darah. Uji analisis statistik yang digunakan yaitu uji parametrik pearson jika data terdistribusi normal, jika data tidak berdistribusi normal maka menggunakan uji analisis data non parametrik yaitu korelasi spearman.

**Hasil:** Hubungan tingkat konsumsi karbohidrat dengan kadar HbA1C dan glukosa darah puasa didapatkan hasil hubungan yang kuat dan bernilai positif yang artinya semakin tinggi konsumsi karbohidrat semakin tinggi pula kadar HbA1c. Untuk hubungan tingkat konsumsi karbohidrat dengan kadar GDP didapatkan hubungan yang sedang dan bernilai positif yang artinya semakin tinggi konsumsi karbohidrat semakin tinggi pula kadar GDP. Sedangkan hubungan tingkat konsumsi serat dengan kadar HbA1C dan glukosa darah puasa didapatkan hasil hubungan yang kuat dan bernilai positif yang artinya semakin tinggi konsumsi serat semakin rendah kadar HbA1c. Untuk hubungan tingkat konsumsi serat dengan kadar GDP didapatkan kekuatan hubungan yang lemah dan bernilai negatif yang artinya semakin tinggi konsumsi serat semakin rendah kadar GDP.

**Kesimpulan:** Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat konsumsi karbohidrat dan serat terhadap kadar HbA1c dan glukosa darah puasa

Kata kunci: diabetes melitus, karbohidrat, serat, glukosa, HbA1c