

ABSTRAK

ULYATUNNISA, 2024. Hubungan Jumlah Asupan Karbohidrat dan Glikemik Load dengan Kadar Glukosa Darah Penderita DM Tipe 2 di Puskesmas Turen Kabupaten Malang. Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Politeknik Kesehatan Malang.

Pembimbing : Dr. Etik Sulistyowati, SST., S.Gz., M.Kes dan Fifi Luthfiah, SST., M.Kes

Latar Belakang : Diabetes mellitus atau yang lebih dikenal dengan nama kencing manis merupakan salah satu penyakit yang dapat menyerang dengan dampak merugikan bahkan membahayakan keselamatan penderita. Hasil Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa prevalensi diabetes mellitus di Indonesia berdasarkan diagnosis dokter pada umur ≥ 15 tahun sebesar 2%. Angka ini menunjukkan peningkatan dibandingkan hasil Riskesdas 2013 sebesar 1,5%. Namun prevalensi diabetes mellitus menurut hasil pemeriksaan glukosa darah meningkat dari 6,9% pada 2013 menjadi 8,5% pada tahun 2018. Angka ini menunjukkan bahwa baru sekitar 25% penderita diabetes yang mengetahui bahwa dirinya menderita diabetes. Salah satu penerapan tatalaksana diabetes mellitus tipe 2 adalah terapi gizi guna memantau dan mengontrol kadar glukosa darah penderita serta mencegahnya terkena penyakit komplikasi. Terapi gizi merupakan bagian penting dengan melakukan pengaturan diet, seperti mengonsumsi sumber karbohidrat kompleks dengan kandungan indeks glikemik atau beban glikemik makanan yang rendah. Asupan karbohidrat yang berlebih secara terus menerus akan membuat insulin tidak mampu menjaga kadar glukosa darah dalam batas normal. Beban glikemik memberikan gambaran tentang respon kadar glukosa darah terhadap makanan, terutama jumlah dan jenis karbohidrat tertentu di dalam makanan. Banyaknya karbohidrat yang dikonsumsi dari makanan utama dan makanan selingan dapat mempengaruhi kenaikan kadar glukosa darah. Dua faktor yang mempengaruhi peningkatan kadar glukosa darah, yaitu jumlah dan jenis karbohidrat. Pada kebanyakan orang, kadar glukosa darah lebih banyak dipengaruhi oleh asupan karbohidrat. Beban glikemik digunakan untuk melihat dampak dari jumlah karbohidrat yang dikonsumsi dengan peningkatan glukosa darah. Beban glikemik (BG) merupakan gambaran respon kadar glukosa darah terhadap jumlah dan jenis karbohidrat tertentu dalam makanan yang dikonsumsi dan indeks glikemik makanan.

Tujuan : Mengetahui hubungan jumlah asupan karbohidrat dan glikemik load dengan kadar glukosa darah pada penderita diabetes mellitus tipe 2 rawat jalan di Puskesmas Turen Kabupaten Malang.

Metode : Jenis penelitian ini merupakan penelitian Observasional. Desain penelitian ini menggunakan desain *Cross Sectional*. Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. Analisa data penelitian menggunakan uji statistik korelasi *Spearman Rank*.

Hasil : Uji statistik menunjukkan pada jumlah asupan karbohidrat diperoleh nilai $p = 0,000$ dan glikemik load $p = 0,001$.

Kesimpulan : Ada hubungan kuat antara jumlah asupan karbohidrat dan glikemik load dengan kadar glukosa darah pada penderita diabetes mellitus tipe 2 rawat jalan di Puskesmas Turen Kabupaten Malang.

Kata kunci : Jumlah Asupan Karbohidrat, Glikemik Load, Kadar Glukosa Darah, Diabetes Mellitus (DM) tipe 2