

ABSTRAK

Tera Pebriyanti, 2024. Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Asupan Karbohidrat Sederhana, Serat, dan Kadar Glukosa Darah Sewaktu pada Siswi Remaja. Pembimbing: **Dr. Annasari Mustafa, SKM.M.Sc.,RD, Dr. Nur Rahman, STP., MP., RD**

Latar Belakang: Asupan karbohidrat sederhana dapat mempengaruhi kadar gula darah dengan cepat karena molekulnya yang sederhana keadaan ini berbahaya bagi penderita diabetes mellitus tipe 2 (Maulana, dalam Listiana *et al.*, 2015). Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh (Amanina *et al.*, 2015) menyatakan bahwa seseorang dengan asupan serat yang tidak baik memiliki resiko 2,53 kali untuk terkena DM tipe 2. Terbukti dari penelitian yang telah dilakukan oleh (Puspitasari *et al.*, 2012) menunjukkan bahwa edukasi dengan menggunakan media *booklet* dapat meningkatkan kepatuhan dan pengetahuan pasien dalam penatalaksanaan Diabetes Mellitus sehingga kadar glukosa dapat terkendali.

Tujuan: Mengetahui apakah pengaruh edukasi gizi dengan media *e-booklet* terhadap asupan karbohidrat sederhana, asupan serat dan kadar gula darah sewaktu pada siswi di SMA Negei 1 Lawang Kabupaten Malang.

Metode: Jenis penelitian *quasi-eksperimental* dengan *one group pretest-posttest design*. Pengambilan subyek penelitian menggunakan teknik *purposive sampling* dengan total sampel 13 orang remaja putri dengan rentan usia 15-17 tahun. Pengolahan hasil data menggunakan uji analisis deskriptif dan uji *paired sample t test* *p value* <0,05 dengan tingkat kepercayaan 95%. Dengan hipotesis ada pengaruh pendampingan terhadap konsumsi karbohidrat sederhana, serat dan kadar glukosa darah remaja prediabetes dan diabetes mellitus.

Hasil: Uji statistik menjelaskan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terhadap perubahan kadar glukosa darah sewaktu (*pre-post*) dengan nilai *p value* 0,001. Pengaruh pendampingan terhadap perubahan konsumsi karbohidrat sederhana yang signifikan dengan nilai *p value* 0,043. Namun tidak ada pengaruh yang signifikan terhadap perubahan konsumsi serat dengan nilai *p value* 0,76.

Kesimpulan: Intervensi pada remaja prediabetes dan diabetes melitus dapat diberikan dengan cara pemberian pendampingan melalui media *booklet*. Hal ini dapat membantu mengontrol asupan karbohidrat sederhana dan serat

Kata Kunci: diabetes melitus, edukasi, karbohidrat sederhana, serat.