

ABSTRAK

Nafisa Dwi Kartika Hamzah

HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KADAR GLUKOSA DARAH PADA
PENDERITA DIABETES MELITUS DI DESA WONOAYU

xi+54 Halaman+ 8 Tabel+ 9 Lampiran

Kondisi metabolik kronis yang disebut diabetes melitus (DM) Meningkatnya kadar glukosa darah yang disebabkan oleh masalah sekresi dan fungsi insulin merupakan ciri khas penyakit ini. Manajemen nutrisi yang tepat merupakan salah satu komponen kunci dalam pengendalian glukosa darah. Kadar gula darah yang stabil dapat dipertahankan dengan pola makan yang bergizi dan menghindari masalah. Penelitian ini menggunakan metodologi *cross-sectional* dan strategi *analitis deskriptif*. Sampel yang diambil sebanyak 34 orang penderita diabetes melitus di Desa Wonoayu, yang ditentukan dengan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan melalui formulir *food recall* 1x24 jam dan pemeriksaan glukosa darah menggunakan glukometer. Data dianalisis menggunakan uji Chi Square. Temuan penelitian menunjukkan adanya korelasi yang kuat antara kebiasaan makan dan kadar glukosa darah ($p = 0,000$). Dibandingkan dengan pasien yang pola makannya buruk, individu yang pola makannya baik cenderung memiliki kadar glukosa darah normal. Studi ini menunjukkan betapa pentingnya pola makan dalam mengatur kadar glukosa darah, termasuk jenis, jumlah, dan waktu makan. Untuk meningkatkan kepatuhan terhadap pola makan yang disarankan bagi penderita diabetes melitus, edukasi mengenai pola makan sehat sangatlah penting.

Kata Kunci: Diabetes Melitus, Pola Makan, Glukosa Darah

ABSTRACT

Nafisa Dwi Kartika Hamzah

RELATIONSHIP BETWEEN DIETARY PATTERN AND BLOOD GLUCOSE LEVELS IN PATIENTS WITH DIABETES MELLITUS IN WONOAYU VILLAGE

xi+54 Pages+ 8 Table+ 9 Appendices

Diabetes mellitus (DM) is a chronic metabolic condition characterized by elevated blood glucose levels caused by problems with insulin secretion and function. Proper nutritional management is a key component in controlling blood glucose. Stable blood sugar levels can be maintained with a nutritious diet and avoiding unhealthy foods. This study used a cross-sectional methodology and a descriptive analytical strategy. Thirty-four people with diabetes mellitus in Wonoayu Village were sampled using a purposive sampling technique. Data were collected through a 24-hour food recall form and blood glucose measurements using a glucometer. Data were analyzed using the Chi-Square test. The study findings showed a strong correlation between dietary habits and blood glucose levels ($p = 0.000$). Compared with patients with poor dietary habits, individuals with good dietary habits tended to have normal blood glucose levels. This study demonstrates the importance of dietary habits in regulating blood glucose levels, including the type, amount, and timing of meals. To improve adherence to the recommended diet for people with diabetes mellitus, education about healthy eating is crucial.

Keywords: Diabetes Mellitus, Dietary Pattern, Blood Glucose