

ABSTRAK

Hiperglikemia merupakan suatu penyakit yang ditandai dengan adanya peningkatan kadar glukosa darah dalam tubuh. Diabetes Melitus tipe 2 mencapai 85%, hal ini disebabkan oleh perubahan gaya hidup (pola makan), tingkat aktivitas dan masalah obesitas. Kopi merupakan minuman yang paling banyak dikonsumsi di Indonesia. Beberapa studi telah menemukan bahwa didalam kopi terdapat senyawa antioksidan yang dapat meningkatkan sensitivitas insulin. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana gambaran kadar glukosa darah peminum kopi dan bukan peminum kopi pada penderita Diabetes Melitus tipe 2.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif observasional dengan pendekatan *cross sectional* yang dilakukan di Laboratorium Puskesmas Padas pada bulan Januari - Mei 2019. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 30 orang penderita DM tipe 2 yang terdiri dari peminum kopi dan bukan peminum kopi. Data diperoleh dari hasil pemeriksaan glukosa darah menggunakan alat *glucose stick* dan jawaban kuesioner responden. Data disusun dalam bentuk tabulasi dan dianalisis secara deskriptif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata kadar glukosa darah peminum kopi lebih tinggi (263 mg/dL) daripada kadar glukosa darah bukan peminum kopi (213 mg/dL). Kopi yang dikonsumsi adalah kopi murni dengan rata-rata 365 mg/dL. Konsumsi kopi 1 cangkir perhari memberi nilai rata-rata lebih rendah (354 mg/dl) daripada 2 cangkir perhari (442 mg/dL). Konsumsi gula pasir memberi nilai rata-rata lebih besar daripada gula jagung. Responden yang sering berolahraga memiliki nilai rata-rata lebih rendah (151 mg/dL) daripada yang jarang berolahraga (239 mg/dL). Tidak terkontrolnya kadar glukosa darah dipengaruhi oleh banyaknya cangkir kopi yang diminum perhari, kebiasaan konsumsi gula dan olahraga.

Kata Kunci : Glukosa darah, peminum kopi, bukan peminum kopi, DM tipe 2