

GAMBARAN TINGKAT KONSUMSI KARBOHIDRAT, PROTEIN, LEMAK, DAN SERAT SERTA KADAR GLUKOSA DARAH PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2 DI RUMAH SAKIT PARU SURABAYA

ABSTRAK

Diabetes Mellitus merupakan suatu kelompok penyakit metabolik yang disebabkan karena keadaan hiperglikemia (kadar glukosa dalam darah meningkat). Penyakit ini sendiri sering disebut sebagai *the great imitator*, karena penyakit ini dapat mengenai semua organ tubuh dan menimbulkan berbagai macam keluhan. Salah satu indikator pengendalian diabetes mellitus yang baik dengan menggunakan kadar glukosa darah puasa. Faktor konsumsi karbohidrat, protein, lemak, serat serta kadar glukosa darah sangat berpengaruh terhadap pasien diabetes mellitus tipe 2. Diabetes Mellitus adalah penyakit dimana penderita mengalami resistensi insulin bersama-sama dengan defisiensi insulin. Tujuan penelitian mempelajari gambaran tingkat konsumsi karbohidrat, protein, lemak dan serat terhadap kadar glukosa darah pada pasien diabetes mellitus tipe 2.

Penelitian ini menggunakan rancang bangun study observasional yang bersifat deskriptif. Adapun menurut waktu pengambilan datanya merupakan jenis penelitian *crosssectional*. Jumlah populasi adalah 261 orang dengan besar sampel sebanyak 26 responden.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat konsumsi karbohidrat kurang sebanyak 18 responden (69,2%), tingkat konsumsi protein kurang sebanyak 7 responden (26,9%), tingkat konsumsi lemak kurang sebanyak 7 responden (26,9%) dan semua responden yaitu 26 orang (100,0%) memiliki tingkat konsumsi serat kurang.

Berdasarkan hasil dari penelitian tingkat konsumsi karbohidrat, protein dan serat terhadap kadar glukosa darah pada pasien diabetes mellitus tipe 2. Oleh karena itu sebaiknya ditekankan pentingnya mengkonsumsi makanan dengan pedoman gizi seimbang seperti mengkonsumsi makanan pokok, lauk hewani, nabati, sayur, buah-buahan dan melakukan aktivitas fisik.

Kata Kunci : *Tingkat Karbohidrat, Protein, lemak, serat, Gula Darah, Diabetes Mellitus Tipe 2*

DESCRIPTION OF LEVEL OF CARBOHYDRATE, PROTEIN, FAT, AND FIBER CONSUMPTION AND BLOOD GLUCOSE LEVELS IN TYPE 2 DIABETES MELITUS PATIENTS IN PARU HOSPITAL SURABAYA

ABSTRACT

Diabetes Mellitus is a group of metabolic diseases caused by hyperglycemia (blood glucose levels increase). The disease itself is often referred to as the great imitator, because this disease can affect all organs of the body and cause various kinds of complaints. One indicator of good control of diabetes mellitus is using fasting blood glucose levels. Factors in consumption of carbohydrates, protein, fat, fiber and blood glucose levels are very influential on patients with type 2 diabetes mellitus. Diabetes Mellitus is a disease in which patients experience insulin resistance together with insulin deficiency. fiber to blood glucose levels in patients with type 2 diabetes mellitus.

This study uses a descriptive study design study. The according to the time of data collection is a type of crosssectional research. The total population is 261 people with a sample size of 26 respondents

The results showed that the level of consumption of carbohydrates was less than 18 respondents (69.2%), the level of consumption of protein was less than 7 respondents (26.9%), the level of consumption of fat was less than 7 respondents (26.9%) and all respondents were 26 people (100.0%) have less fiber consumption levels.

Based on the results of research on the level of consumption of carbohydrates, proteins and fiber to blood glucose levels in patients with type 2 diabetes mellitus. Therefore it should be emphasized the importance of consuming foods with balanced nutrition guidelines such as consuming staple foods, animal dishes, vegetable, vegetables, fruits and doing physical activity.

Keywords : *Levels of Carbohydrate, Protein, Fat, Fiber, Blood Sugar, Type 2 Diabetes Mellitus*