

HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG PRINSIP 3J, ASUPAN KARBOHIDRAT DAN SERAT DENGAN KADAR GLUKOSA DARAH PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2

ABSTRAK

Diabetes melitus adalah kumpulan gejala yang timbul pada seseorang karena adanya peningkatan gula (glukosa) darah akibat kekurangan insulin. Perilaku penderita diabetes terbentuk dari sikap yang sangat dipengaruhi oleh pengetahuan dalam pemilihan jenis, jumlah, dan jadwal makan (Prinsip 3J). Penderita juga dianjurkan konsumsi karbohidrat yang berserat untuk menjaga kestabilan glukosa darah.

Penelitian ini dilakukan untuk menganalisis pengetahuan tentang prinsip 3J, asupan karbohidrat dan serat dengan kadar glukosa darah pasien diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Pucang Sewu.

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan rancangan analitik observasional dan desain penelitian *cross-sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah penderita diabetes melitus tipe 2 tanpa komplikasi penyakit penyerta dengan rentang usia 45-55 tahun. Penelitian menggunakan metode *Random Sampling* dengan jumlah sampel 54. Pengumpulan data dilakukan melalui pengisian kuesioner, wawancara menggunakan formulir *food recall* 2x24 jam. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji korelasi *rank spearman*.

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar pasien diabetes melitus tipe 2 memiliki tingkat pengetahuan yang kurang maupun baik (35,2%), asupan karbohidrat defisit berat (46,3%), asupan serat rendah (94,4%), dan kadar glukosa darah puasa buruk (57,4%).

Kesimpulan dari penelitian ini meliputi; 1) ada hubungan tingkat pengetahuan dengan glukosa darah puasa dengan nilai $p = 0,002$ ($p < 0,05$). 2) tidak ada hubungan asupan karbohidrat dengan glukosa darah puasa dengan nilai $p = 0,585$ ($p < 0,05$). 3) ada hubungan asupan serat terhadap glukosa darah puasa dengan $p = 0,016$ ($p < 0,05$).

Diharapkan untuk seluruh pasien diabetes melitus tipe 2 untuk meningkatkan konsumsi sayur dan buah yang dianjurkan serta selalu mengontrol glukosa darah secara rutin.

Kata kunci : Pengetahuan prinsip 3J, asupan karbohidrat, asupan serat, kadar glukosa darah, diabetes melitus tipe 2

THE CORRELATION KNOWLEDGE OF THE 3J PRINCIPLE, INTAKE OF CARBOHYDRATES AND FIBER WITH BLOOD GLUCOSE LEVELS OF TYPE 2 DIABETES MELLITUS PATIENTS

ABSTRACT

Diabetes Mellitus is a collection of symptoms that arise in a person because of the increase in blood sugar (glucose) due to insulin deficiency. Diabetics behavior is formed from attitudes that are strongly influenced by knowledge in the selection of types, quantities, and meal schedules (principle 3J). Patients are also encouraged to consume carbohydrate fiber to maintain the stability of blood glucose.

This research was conducted to analyse knowledge about 3J principle, intake of carbohydrate and fiber with blood glucose level of diabetes mellitus type 2 in Puskesmas Pucang Sewu.

This type of research is quantitative by using an observational analytical design and cross-sectional research design. The population in this research is a type 2 diabetes sufferer without complication of the disease with an age range of 45-55 years. The research uses the Random Sampling method with a sample amount of 54. Data collection is done through the filling of questionnaires, interviews using 2x24 hours food recall form. The data analysis technique used is a correlation test for the spearmen rank.

The results showed the majority of type 2 diabetes patients had a poor level of knowledge (35.2%), a severe carbohydrate deficit intake (46.3%), low fibre intake (94.4%), and poor fasting blood glucose levels (57.4%).

The conclusion of the study includes; 1) There is a knowledge level relationship with fasting blood glucose with a value of $P = 0.002$ ($P < 0.05$). 2) No link intake of carbohydrates with fasting blood glucose with a value of $P = 0.585$ ($P < 0.05$). 3) There is a connection of fiber intake to fasting blood glucose with $P = 0.016$ ($P < 0.05$).

It is expected for all patients with type 2 diabetes mellitus to increase the consumption of vegetables and fruits that are recommended and always control blood glucose regularly.

Keywords : 3J principle knowledge, carbohydrate intake, fiber intake, blood glucose levels, type 2 diabetes mellitus