

ABSTRAK

GANDA PUTRI MAYTA ARDANA, 2023. Pengaruh Smoothies Berbahan Buah Dengan Indeks Glikemik Rendah Terhadap Kadar Glukosa Pada Penderita Diabetes Mellitus.

Pembimbing: Annasari Mustafa dan Etik Sulistyowati.

Latar Belakang: Diabetes Mellitus adalah suatu penyakit atau gangguan metabolik yang disebabkan oleh gagalnya kerja pankreas dalam memproduksi hormon insulin secara memadai. Di Indonesia, diketahui bahwa penyakit Diabetes Mellitus disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya adalah perubahan gaya hidup yang berpengaruh terhadap pola makan seseorang yang tidak seimbang sehingga menyebabkan obesitas. Pada responden Diabetes Mellitus dengan diet tinggi serat, makanan yang dikonsumsi akan lebih banyak berasal dari buah dan sayur. Dengan adanya informasi pada beberapa penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa buah berindek glikemik rendah seperti buah anggur, apel dan stroberi memiliki kandungan yang baik terhadap kadar glukosa darah, maka kajian yang lebih lanjut dapat dilakukan untuk mengetahui buah mana yang memiliki efek baik terhadap kadar glukosa darah pada penderita Diabetes Mellitus.

Metode: Pada penelitian ini, desain penelitian yang digunakan adalah quasi eksperimental dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Eksperimen yang dirancang adalah memberikan perlakuan berbeda (memberikan *smoothies* berbahan anggur, apel dan stroberi) pada sampel yang telah dikelompokkan. Sampel pada penelitian ini adalah 13 penderita Diabetes Mellitus yang telah memenuhi kriteria. Data diolah menggunakan ANOVA untuk mengetahui *smoothies* mana yang memberikan peningkatan kadar glukosa darah tertinggi dan terendah.

Hasil: Terdapat perbedaan signifikan pengaruh yang diberikan *smoothies* berbahan anggur, apel dan stroberi terhadap kadar glukosa dalam darah. Responden yang mengonsumsi *smoothies* berbahan Anggur cenderung memiliki kadar glukosa dalam darah lebih tinggi dibanding responden yang mengonsumsi *smoothies* Apel dan Strawberry.

Kesimpulan: Rerata kadar glukosa darah pada responden sebelum pemberian *smoothies* masih relative normal, yaitu rerata sebesar 215.641 mg/dL. Rerata kadar glukosa darah pada responden setelah pemberian *smoothies* naik dan relative tinggi, yaitu rerata sebesar 260.872 mg/dL. Berdasarkan uji-t terdapat perbedaan signifikan sebelum dan sesudah pemberian *smoothies*. Berdasarkan uji ANOVA, terdapat perbedaan signifikan pengaruh yang diberikan *smoothies* berbahan anggur, apel dan stroberi terhadap kadar glukosa dalam darah. Responden yang mengonsumsi *smoothies* berbahan Anggur cenderung memiliki kadar glukosa dalam darah lebih tinggi dibanding responden yang mengonsumsi *smoothies* Apel dan Strawberry.

Kata Kunci: Diabetes Mellitus, Indeks glikemik, *Smoothies* buah, Kadar glukosa darah.