

HUBUNGAN KONSUMSI KARBOHIDRAT, LEMAK DAN SERAT DENGAN KADAR GLUKOSA DARAH PADA LANJUT USIA WANITA (Studi di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Kota Serang Tahun 2017)

RIA YUNIATI – 25010113140242

(2017 - Skripsi)

Tingginya asupan karbohidrat dan lemak serta rendahnya asupan serat pada lanjut usia dapat meningkatkan kadar glukosa darah karena sering mengalami gangguan metabolisme karbohidrat sehingga memicu diabetes melitus. Tujuan dari penelitian yaitu menganalisis hubungan konsumsi karbohidrat, lemak dan serat dengan kadar glukosa darah pada lanjut usia wanita di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading, Kota Semarang. Penelitian ini merupakan penelitian explanatory research dengan rancangan cross sectional. Subjek dalam penelitian ini adalah 32 lansia wanita usia 60-74 tahun yang dipilih secara purposive sampling. Kadar glukosa darah sewaktu diperiksa pada sampel plasma darah vena responden dengan metode Enzymatic Colorimetric test "GDO-PAP". Data asupan (karbohidrat, lemak dan serat) dikumpulkan dengan menggunakan formulir food weighing dan dianalisis dengan menggunakan uji korelasi rank spearman. Hasil penelitian menunjukkan rerata dan SD kadar glukosa darah responden sebesar $101,25 \pm 39,05$ mg/dl. Sejumlah 93,8% subjek mempunyai kadar glukosa darah yang tergolong normal (<200 mg/dl). Tingkat kecukupan karbohidrat subjek dengan rerata dan SD sebesar $83,96\% \pm 7,77$. Sejumlah 68,8% subjek mempunyai tingkat kecukupan lemak yang tergolong baik (80-100%). Tingkat kecukupan lemak subjek dengan rerata dan SD sebesar $123,40\% \pm 11,67$. Sejumlah 96,9% subjek mempunyai tingkat kecukupan lemak yang tergolong lebih ($>100\%$). Asupan serat subjek dengan rerata dan SD sebesar $5,00 \pm 0,397$ gram per hari. Seluruh subjek mempunyai asupan serat yang tergolong kurang (<25 gram per hari). Ada hubungan tingkat kecukupan karbohidrat dengan kadar glukosa darah ($p = 0,003$), tidak ada hubungan tingkat kecukupan lemak dengan kadar glukosa darah ($p = 0,882$), tidak ada hubungan asupan serat dengan kadar glukosa darah ($p = 0,955$). Penelitian ini merekomendasikan lansia untuk mengurangi konsumsi makanan yang mengandung tinggi karbohidrat

Kata Kunci: diabetes melitus, kadar glukosa darah, lansia wanita