

Universitas Ngudi Waluyo
Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan
Skripsi, Februari 2021
Rina
060116A027

HUBUNGAN ASUPAN KARBOHIDRAT SEDERHANA DAN SERAT DENGAN KADAR GLUKOSA DARAH PADA WANITA

((107 halaman + 5 tabel + 6 lampiran))

ABSTRAK

Pendahuluan : Diabetes melitus (DM) merupakan penyakit kronis yang masih menjadi masalah utama dalam kesehatan, karena menyebabkan meningkatnya kadar glukosa tubuh dan tergolong ke dalam penyakit kronis yang bersifat melemahkan sehingga dapat menyebabkan dampak komplikasi serius bagi penderitanya, Faktor asupan juga dapat berperan dalam pengendalian kadar gula darah seperti asupan karbohidrat, protein, lemak dan serat.

Tujuan : Mengetahui hubungan asupan karbohidrat sederhana dan serat dengan kadar glukosa darah

Metode : Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *literature riview*. dengan menggunakan 5 artikel asupan karbohidrat sederhana dan 5 artikel asupan serat. Pencarian artikel melalui *google scholar* dengan kata kunci karbohidrat sederhana, serat, dan fiber. Dan artikel yang dipilih dibuat ringkasan meliputi judul artikel, penulis, tahun terbit, desain penelitian, waktu dan tempat penelitian, populasi dan sampel, gambaran penelitian, variabel dan cara ukur, dan hasil penelitian.

Hasil : Terdapat 10 artikel yang dianalisis dalam penelitian ini, hubungan yang terjadi antara dua variabel tersebut saling berubungan artinya semakin rendah asupan serat yang dikonsumsi, maka semakin tinggi kadar glukosa darah seseorang. Asupan serat yang rendah dan karbohidrat sederhana yang tinggi menunjukkan adanya ketidakseimbangan dalam konsumsi jenis karbohidrat. Tetapi konsumsi gula tinggi yang berlebihan pada wanita dapat meningkatkan risiko terjadinya diabetes mellitus karena dapat menyebabkan gula tertimbun di dalam darah (hiperglikemia)

Simpulan: Hasil analisa beberapa jurnal dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara karbohidrat sederhana dengan kadar glukosa darah, dan terdapat hubungan antara asupan serat dengankadar glukosa darah

Kata Kunci : Asupan karbohidrat sederhana, Asupan Serat, Glukosa Darah

Kepustakaan : 52 (2009-2020)