



**HUBUNGAN ASUPAN SERAT DENGAN KADAR GLUKOSA
DARAH PENDERITA DIABETES MELITUSTIPE 2
DI INDONESIA**

SKRIPSI

Oleh :

KHOIRUNISA USSAJIDAH

NIM. 060117A021

**PROGRAM STUDI S1 GIZI
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

2021



**HUBUNGAN ASUPAN SERAT DENGAN KADAR GLUKOSA
DARAH PENDERITA DIABETES MELITUS TIPE 2 DI
INDONESIA**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana

Oleh :

KHOIRUNISA USSAJIDAH

NIM. 060117A021

**PROGrAM STUDI S1 GIZI
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
2021**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi berjudul :

**HUBUNGAN ASUPAN SERAT DENGAN KADAR GLUKOSA DARAH
PENDERITA DIABETES MELITUS TIPE 2 DI INDONESIA**

Oleh :

KHOIRUNISA USSAJIDAH

060117A021

**PROGRAM STUDI S1GIZI
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing serta telah diperkenankan untuk diujikan.

Ungaran, 17 September, 2021

Pembimbing

Indri Mulyasari, S.Gz.,M.Gizi

NIDN. 0603058501

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul :

**HUBUNGAN ASUPAN SERAT DENGAN KADAR GLUKOSA DARAH
PENDERITA DIABETES MELITUS TIPE 2 DI INDONESIA**

disusun oleh:

KHOIRUNISA USSAJIDAH

NIM. 060117A021

Telah dipertahankan didepan Penguji Skripsi Program Studi S1 Gizi, Fakultas
Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, pada :

Hari : Kamis

Tanggal : 23 September 2021

**Tim Penguji :
Ketua/Pembimbing Utama**


Indri Mulyasari, S.Gz., M.Gizi
NIDN. 0603058501

Anggota/Penguji I


Galeh Septiar Pontang, S.Gz., M.Gizi
NIDN. 0618098601

Anggota/Penguji II


Riva Mustika Anugrah, S.Gz., M.Gizi
NIDN. 0627038602

Mengetahui,



Dekan Fakultas Kesehatan


Rosalina, S.Kp., M. Kes
NIDN. 0621127102

Ketua Program Studi S1 Gizi


Galeh Septiar Pontang, S.Gz., M.Gizi
NIDN. 0618098601

Universitas Ngudi Waluyo
Program Studi S1 Gizi, Fakultas Kesehatan
Skripsi, September 2021
Khoirunisa Ussajidah
060117A021

HUBUNGAN ASUPAN SERAT DENGAN KADAR GLUKOSA DARAH PENDERITA DIABETES MELITUS TIPE 2 DI INDONESIA

(xvi + 61 halaman + 4 gambar + 2 tabel + 6 lampiran)

ABSTRAK

Latar Belakang : Konsumsi makanan sumber serat yang cukup diketahui dapat membantu menurunkan kadar glukosa darah penderita diabetes melitus tipe 2 . Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran hubungan asupan serat dengan kadar glukosa darah penderita diabetes melitus tipe 2.

Metode : Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *literature review*. Pencarian artikel melalui *google scholar* dengan kata kunci “Asupan Serat”, “Kadar glukosa darah penderita diabetes melitus tipe 2” dan dalam bahasa inggris “*Fiber Intake*”, “*Blood Glucose type 2 Diabetes Mellitus patient*”. Artikel yang digunakan di skrining berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Ekstraksi data ditulis dalam bentuk tabel.

Hasil : Artikel hasil skrining yang didapat berjumlah 8 artikel. Terdapat hubungan bermakna antara asupan serat dengan kadar glukosa darah penderita diabetes melitus tipe 2. Responden yang mengkonsumsi serat ≥ 25 gram/hari terbukti dapat menurunkan kadar glukosa darah. Semakin rendah asupan serat, maka semakin tinggi kadar glukosa darah penderita diabetes melitus tipe 2.

Simpulan : Ada hubungan antara asupan serat dengan kadar glukosa darah penderita diabetes melitus tipe 2

Kata kunci : Asupan serat, Kadar glukosa darah penderita diabetes melitus tipe 2

Kepustakaan : 61 (2001-2020)

Ngudi Waluyo University
Study Program of Nutritionist, Faculty of Health
Undergraduate Thesis, September 2021
Khoirunisa Ussajidah
060117A021

RELATIONSHIP OF FIBER INTAKE WITH BLOOD GLUCOSE LEVELS OF TYPE 2 DIABETES MELLITUS PATIENTS IN INDONESIA
(xvi + 61 pages + 4 images + 2 tables + 6 attachments)

ABSTRACT

Background: Adequate intake of dietary fiber is beneficial for lowering blood glucose levels in patients with type 2 diabetes mellitus. This study aimed to describe the relationship between fiber intake and blood glucose levels in patients with type 2 diabetes mellitus.

Methods: This study design was literature review. The search engine was Google Scholar. The keywords were “*Asupan Serat*”, *Kadar Glukosa Darah Penderita Diabetes Melitus Tipe 2*” and in English "Fiber Intake", "Blood Glucose Type 2 Diabetes Mellitus Patient". Articles used in screening were based on inclusion and exclusion criteria. Data extraction is written in tabular form.

Results: The articles obtained from the screening were 8 articles. There is a significant relationship between fiber intake and blood glucose levels in patients with type 2 diabetes mellitus. Respondents who consume fiber > 25 grams/day have been shown to reduce blood glucose levels. The lower the fiber intake, the higher the blood glucose levels of people with type 2 diabetes mellitus.

Conclusion: There is a relationship between fiber intake and blood glucose levels in patients with type 2 diabetes mellitus

Keywords: fiber intake, blood glucose levels in type 2 diabetes mellitus patients

Bibliography : 61 (2001-2020)

PERNYATAAN ORISINILITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini saya,

Nama : Khoirunisa Ussajidah
NIM : 016117A021
ProgramStudi/Fakultas : S1 Gizi/Kesehatan

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi berjudul “**Hubungan Asupan Serat dengan Kadar Glukosa Darah Penderita Diabetes Melitus tipe 2 di Indonesia**” adalah karya ilmiah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun di Perguruan TinggiIndonesia.
2. Skripsi ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang dibimbing dan dibantu oleh pembimbing dan narasumber.
3. Skripsi ini tidak menjiplak karya atau pendapat orang lain yang telah dipublikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah sebagai acuan guna menyebut nama pengarang dan judul aslinya serta dicantumkan dalam daftarpustaka
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran di dalam pernyataan ini, saya sedia menerima sanksi akademik pencabutan gelar yang diperoleh dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas NgudiWaluyo

Ungaran, 16 September 2021
Yang membuat pernyataan



Khoirunisa Ussajidah
016117A021

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Khoirunisa Ussajidah
Tempat,TanggalLahir : Kotabumi, 10 Mei 1999
Jenis kelamin :Perempuan
Agama :Islam
Alamat : Jl Lebung Curup, No. 14 RT?RW 004/006, Kelurahan Rejosari, Kecamatan Kotabumi, Kabupaten Lampung Utara - Lampung

Riwayat Pendidikan :

1. TKIbnurussyid : Tahun 2004-2005
2. MIN 3 Kotabumi : Tahun 2005 -2011
3. MTs Darul A'mal Metro : Tahun 2011 -2014
4. MAN 1 Lampung Utara : Tahun 2014 -2017
5. Universitas NgudiWaluyoUngaran : Tahun 2017 –sekarang

Data Orang Tua

NamaAyah :Sukirman
NamaIbu : Mulyani
Pekerjaan OrangTua
Ayah :PNS
Ibu :Ibu Rumah Tangga
Agama :Islam
Alamat : Jl Lebung Curup, No. 14 RT?RW 004/006, Kelurahan Rejosari, Kecamatan Kotabumi, Kabupaten Lampung Utara - Lampung

HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Khoirunisa Ussajidah

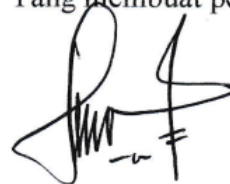
NIM :016117A021

Mahasiswa : Program Studi S1 Gizi Fakultas Kesehatan
Universitas Ngudi Waluyo

Menyatakan memberikan kewenangan kepada Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan, mengalih media/formatkan, merawat, mempublikasikan Skripsi sayayang berjudul **“Hubungan Asupan Serat dengan Kadar Glukosa Darah Penderita Diabetes Melitus tipe 2 di Indonesia”** untuk kepentingan akademis.

Ungaran, 16 September 2021

Yang membuat pernyataan



Khoirunisa Ussajidah
016117A02

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat, rahmat dan ridho-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan proposal yang berjudul “**Hubungan Antara Asupan Serat dengan Kadar Glukosa Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Indonesia**”. Selain itu penulis juga tidak memungkiri adanya campur tangan dari berbagai pihak yang ikut serta dalam membantu memberikan saran pembimbing sehingga dapat menyelesaikan proposal skripsi ini, maka penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Subyantoro, M.Hum selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo.
2. Ibu Rosalina, S.Kp., M. Kes selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo
3. Bapak Galeh Septiar Pontang, S.Gz., M.Gizi selaku Ketua Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.
4. Ibu Puji Afiatna, S.Gz., M.Gz selaku Dosen Pembimbing Akademik yang selalu memberikan semangat
5. Ibu Indri Mulyasari, S.Gz.,M.Gizi selaku dosen pembimbing yang senantiasa memberikan arahan serta masukan dalam penyusunan proposal penelitian.
6. Seluruh dosen Program Studi Gizi Universitas Ngudi Waluyo yang telah membimbing dan memotivasi saya untuk dapat menyusun proposal penelitian ini.
7. Kedua orang tua tercinta dan keluarga yang telah memberikan banyak dukungan baik itu do'a, motivasi, semangat dan materi kepada penulis dalam menuntut ilmu dan menyelesaikan proposal penelitian ini.

8. Teman-teman seperjuangan angkatan 2017 yang selalu mendukung dan memberikan motivasi, saran dan masukan kepada penulis.
9. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu dalam penyusunan proposal penelitian ini.
10. Dan yang terakhir terima kasih untuk diri saya yang sudah berjuang dan bertahan hingga saat ini, menyelesaikan segalanya tanpa ada keinginan untuk menyerah.

Penulis menyadari bahwa dalam proposal skripsi penelitian ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun guna kesempurnaan skripsi ini. Besar harapan penulis semoga proposal skripsi ini dapat memberikan sumbangsih dan manfaat bagi semua pihak. Aamiin

Ungaran, Agustus 2021

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	vi
PERNYATAAN ORISINILITAS.....	vii
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	viii
HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI.....	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB IPENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan.....	6
D. Manfaat.....	6
BAB IITINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Tinjauan Teori	8
1. Diabetes Milletus	8
2. Serat Pangan	16
B. Kerangka Teori.....	22
C. Kerangka Konsep	23
D. Hipotesis	23
BAB IIIMETODE PENELITIAN.....	24
A. Desain Penelitian	24
B. Penelusuran Literatur.....	24

C. Ekstraksi Data.....	26
D. Cara Penyimpulan Hasil	26
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	27
A. Hasil.....	27
B. Pembahasan	35
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	53
A. Simpulan.....	53
B. Saran	53
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN	61

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori.....	22
Gambar 2. Kerangka Konsep	23
Gambar 3. Cara Skrining.....	25
Gambar 4. Proses Skrining.....	28

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kriteria Inklusi	24
Tabel 2. Hasil Ekstraksi Data.....	29

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Jadwal Penelitian	62
Lampiran2	Biaya Penelitian	64
Lampiran 3	Riwayat Pencarian Artikel Berdasarkan Kata Kunci Bahasa Indonesia	65
Lampiran 4	Riwayat Pencarian Artikel Berdasarkan Kata Kunci Bahasa Indonesia dan Tahun.....	66
Lampiran 5	Riwayat Pencarian Artikel Berdasarkan Kata Kunci Bahasa Inggris	67
Lampiran6	Riwayat Pencarian Artikel Berdasarkan Kata Kunci Bahasa Inggris dan tahun	68

