



**GAMBARAN KADAR GULA DARAH SEWAKTU SETELAH  
PEMBERIAN NASI BERAS MERAH PADA PASIEN DM (*Diabetes  
Mellitus*) di RSUD Kuala Pembuang**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat untuk  
Memperoleh Gelar Sarjana Gizi

Oleh:

Muhyinatin Thahirah

NIM.067231030

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

**2025**

## ABSTRAK

Muhyinatin Thahirah

**Gambaran kadar Gula Darah Sewaktu Setelah Pemberian Nasi Beras Merah Pada Pasien DM (Diabetes Mellitus)**

**xii+54 Halaman+7 Tabel+4 Gambar+7 Lampiran**

**Latar belakang :** *Diabetes Melitus (DM) adalah penyakit yang ditandai dengan kecenderungan tubuh yang tidak mampu menghasilkan insulin, hormon penghasil gula darah, atau karena kekurangan pasokan insulin yang dihasilkannya. Hal ini menyebabkan kadar glukosa meningkat, sehingga menyebabkan hipoglikemia atau hiperglikemia. Stabilitas kadar gula darah merupakan permasalahan kesehatan yang dapat diatasi dengan tindakan yang salah satunya dengan mengkonsumsi beras merah.*

*Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pemberian nasi beras merah terhadap penurunan kadar gula darah sewaktu pada penderita diabetes mellitus. Metode pengambilan sampel adalah Non probability sampling yakni insidental sampling. Dengan jumlah diabetes melitus 32 orang. Alat ukur adalah lembar observasi.*

**Hasil** *penelitian menunjukkan bahwa pemberian nasi beras merah dapat menurunkan kadar glukosa darah sebesar 93%. Hal ini menunjukkan bahwa nasi beras merah dapat menjadi salah satu alternatif untuk mengontrol kadar gula darah pada penderita diabetes mellitus. Kandungan senyawa flavonoid pada beras merah juga dapat membantu meningkatkan sekresi insulin dan mengurangi resistansi insulin.*

*Dengan demikian, penelitian ini dapat menjadi acuan bagi penderita diabetes mellitus untuk mengontrol kadar gula darah dengan cara yang alami dan efektif. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi dasar bagi pengembangan terapi gizi untuk penderita diabetes mellitus*

**Kata Kunci :** *Diabetes melitus, Ketidaksabihan kadar glukosa darah, Nasi beras merah*

## ABSTRACT

**Background :** *Diabetes Mellitus (DM) is a condition characterized by the body's inability to produce insulin, the hormone responsible for regulating blood sugar levels, or due to insufficient insulin production. This leads to increased blood glucose levels, resulting in hypoglycemia or hyperglycemia. Blood glucose stability is a major health issue that can be managed through various interventions, one of which is consuming brown rice.*

*This study aims to determine the effect of red rice on blood sugar reduction in patients with diabetes mellitus. **The sampling method** used is non-probability sampling, specifically incidental sampling, with a total of 32 diabetes mellitus patients. The measurement tool used is an observation sheet.*

**The results of the study** indicate that the consumption of brown rice can reduce blood glucose levels by 93%. This suggests that brown rice can be an alternative to control blood glucose levels in individuals with diabetes mellitus. The flavonoid compounds found in brown rice may also help improve insulin secretion and reduce insulin resistance.

*Therefore, this study can serve as a reference for individuals with diabetes mellitus to manage their blood glucose levels in a natural and effective way. Additionally, it may serve as a foundation for the development of nutritional therapy for individuals with diabetes mellitus.*

**Keywords:** *Diabetes Mellitus, Blood Glucose Instability, Brown Rice.*

**HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**GAMBARAN KADAR GULA DARAH SEWAKTU SETELAH PEMBERIAN  
NASI BERAS MERAH PADA PASIEN DM (Diabetes Mellitus) di RSUD Kuala  
Pembuang**

*Disusun oleh:*

Muhyinatin Thahirah

067231030



Puji Afiatna, S.Gz.,M.Gz

NIDN: 0609128903

HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi berjudul :

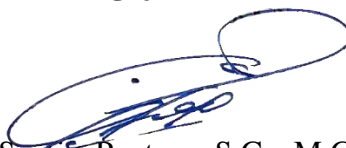
**GAMBARAN KADAR GULA DARAH SEWAKTU SETELAH PEMBERIAN NASI BERAS MERAH PADA PASIEN DM (*Diabetes Mellitus*) di RSUD Kuala pembuang**

Disusun Oleh:  
Muhyinatin Thahirah  
067231030

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo pada :

Hari : Selasa  
Tanggal : 11 Maret 2025

**Tim Penguji Ketua/Pembimbing**



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

**Anggota/ Penguji I**



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

**Anggota/ Penguji II**



Puji Afiatna, S.Gz., M.Gz.  
NIDN.0609128903

**Dekan Fakultas**



Eko Susilo, S.Kep.,Ns.,M.Kep  
NIK.1.1.270975.12.98.011

**Ketua Program Studi**



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

## PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Muhyinatin Thahirah

NIM : 067231030

Program Studi/ Fakultas : Gizi/Kesehatan

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi berjudul “**Gambaran kadar Gula Darah Sewaktu Setelah Pemberian Nasi Beras Merah Pada Pasien DM (*Diabetes Mellitus*) di RSUD Kuala Pembuang**” adalah karya ilmiah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun di Perguruan Tinggi manapun
2. Skripsi ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang dibimbing dan dibantu oleh tim pembimbing dan narasumber.
3. Skripsi ini tidak memuat karya atau pendapat orang lain yang telah dipublikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah sebagai acuan dengan menyebut nama pengarang dan judul aslinya serta dicantumkan dalam daftar pustaka
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Semarang, Agustus 2024

**Pembimbing**

Puji Afiatna, S.Gz., M.Gz

NIDN . 0609128903

**Yang Membuat Pernyataan**



Muhyinatin Thahirah

NIM. 067231030

## HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Muhyinatin Thahirah  
NIM : 067231030  
Program Studi/ Fakultas : S1 Gizi/ Fakultas Kesehatan

Menyatakan memberikan kewenangan kepada Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan, mengalih media/formatkan, merawat, mempublikasikan Skripsi saya yang berjudul “ **Gambaran kadar Gula Darah Sewaktu Setelah Pemberian Nasi Beras Merah Pada Pasien DM (Diabetes Mellitus) Di RSUD Kuala Pembuang**” untuk kepentingan akademik.

Ungaran, Agustus



Muhyinatin Thahirah

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

### DATA PRIBADI

Nama : Muhyinatin Thahirah  
NIM : 067231030  
Tempat Tanggal Lahir : Kediri, 27 Desember 1987  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Alamat : Desa Bangun Harja, Seruyan Hilir Timur, Seruyan  
Unit Kerja : Pemerintah Kabupaten Seruyan  
Instansi : RSUD Kuala Pembuang  
No. Handphone : 081244506438  
Email : [muhyinatinanwar@gmail.com](mailto:muhyinatinanwar@gmail.com)

### RIWAYAT PENDIDIKAN

SD : SDN 1 Bangun Harja  
SMP : SMP Asseruyaniyyah  
SMA : SMA Asseruyaniyyah  
Diploma : Poltekkes Depkes Banjarmasin  
Sarjana : -

### DATA ORANG TUA

Nama Ayah : Mukhsin  
Pekerjaan : Pensiunan PNS  
Nama Ibu : Quhayah  
Pekerjaan : Swasta

### DATA SUAMI/ANAK

Nama Suami : Saiful Anwar  
Pekerjaan : Guru

## **PRAKATA**

Puji syukur senantiasa penulis panjatkan kehadiran Tuhan YME, atas segala limpahan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga skripsi dengan judul

dapat terselesaikan dengan baik. Penyusunan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi di Prodi Gizi Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis ingin mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya atas semua bantuan yang telah diberikan, baik secara langsung maupun tidak langsung. Secara khusus, penulis sampaikan terima kasih kepada:

1. (Eko Susilo, S.Kep., Ns., M.Kep) sebagai Dekan Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo
2. (Riva Mustika Anugrah, S.Gz, M.Gizi) sebagai Ketua Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo.
3. (Puji Afiatna, S.Gz., M.Gz) sebagai Dosen Pembimbing yang telah memberikan bimbingannya selama proses penyelesaian skripsi ini.
4. (Nama penguji I) sebagai penguji I yang telah memberikan waktu, pelajaran berharga, serta dukungan selama proses penulisan skripsi ini.
5. (Nama penguji II) sebagai penguji II yang telah memberikan masukan, saran, dan motivasi selama penyelesaian skripsi ini.
6. Seluruh dosen di Prodi Gizi Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo yang telah memberikan pengetahuan luar biasa selama kuliah.
7. (dr. Ali Wardana, Sp.Kj. ) sebagai Direktur RSUD Kuala pembuang yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.

Semoga amal kebaikan yang diberikan dapat dibalas oleh Tuhan YME. Penulis berharap, hasil penelitian dalam skripsi ini dapat bermanfaat dan menambah pengetahuan, serta dapat menjadi masukan yang baik bagi berbagai pihak.

Semarang, Maret 2025

A handwritten signature in black ink, consisting of a large, stylized loop followed by several smaller, connected strokes.

Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
ABSTRAK.....	ii
ABSTRACT.....	iii
PRAKATA.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
DAFTAR GAMBAR.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
DAFTAR LAMPIRAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB I PENDAHULUAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Latar Belakang.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Rumusan masalah .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Tujuan Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Manfaat Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Tinjauan Teoretis .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Kerangka Teoretis .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Kerangka Konsep/Kerangka Berpikir .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Hipotesis .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
E. Kerangka Empiris .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB III METODE PENELITIAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Desain Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Lokasi Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Subjek Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Definisi Operasional.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

E. Variabel Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
F. Pengumpulan Data .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
G. Pengolahan Data (Sesuai Kebutuhan) .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
H. Analisis Data.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Gambaran Umum Objek Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Hasil Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Pembahasan .....	
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Kesimpulan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Saran.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

