

## 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.*