PENGARUH DIIT UBI UNGU TERHADAP KADAR GULA DARAH 2 JAM POST PRANDIAL PADA PASIEN DIABETES MELLITUS TIPE II DI PUSKESMAS DONOMULYO KABUPATEN MALANG

Anestha Dewi Rahmadianti, Nurul Hidayah, S.Kep., Ns., M.Kep

Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang, Jl. Besar Ijen No. 77c Kota Malang

Email : anestharahma8@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Diabetes Mellitus Tipe II merupakan penyakit metabolik kronis yang ditandai oleh hiperglikemia akibat gangguan sekresi dan resistensi insulin. Pengelolaan kadar gula darah dapat dilakukan melalui terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang berpotensi membantu menurunkan kadar gula darah adalah konsumsi ubi ungu (Ipomoea batatas L.), yang kaya serat dan antosianin. Kandungan tersebut mampu memperlambat absorpsi glukosa, meningkatkan sensitivitas insulin, dan mendukung pengendalian glikemik. **Tujuan Penelitian:** Mengetahui pengaruh diit ubi ungu terhadap kadar gula darah 2 jam post prandial pada pasien Diabetes Mellitus Tipe II di Puskesmas Donomulyo Kabupaten Malang tahun 2025. **Metode Penelitian:** Penelitian ini menggunakan desain quasi-experiment dengan pendekatan pre–post test with control group. Sebanyak 36 responden berpartisipasi, yang dipilih berdasarkan kriteria inklusi. Kelompok intervensi diberikan diit ubi ungu sesuai takaran yang ditentukan, sedangkan kelompok kontrol tidak mendapatkan perlakuan. Kadar Gula Darah Puasa (GDP) dan Gula Darah 2 Jam Post Prandial (G2PP) diukur menggunakan glukometer digital. Analisis data menggunakan Independent t-test dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. **Hasil Penelitian:** Rata-rata GDP pre-test kelompok intervensi sebesar 168,00 mg/dL dan kontrol 153,00 mg/dL. Setelah intervensi, rata-rata G2PP kelompok intervensi menurun menjadi 159,71 mg/dL, sedangkan kelompok kontrol meningkat menjadi 232,00 mg/dL. Hasil uji statistik menunjukkan tidak terdapat perbedaan signifikan pada GDP ($p = 0,139$), namun terdapat perbedaan sangat signifikan pada G2PP ($p = 0,000$). **Kesimpulan:** Diit ubi ungu terbukti berpengaruh signifikan dalam menurunkan kadar gula darah sewaktu, terutama pada parameter G2PP. Intervensi ini sebagai strategi nonfarmakologis dalam pengendalian gula darah pasien DM Tipe II.

Kata Kunci: *Diabetes Mellitus, Kadar Gula Darah, Diit Diabetes Mellitus, Ubi Ungu*