

## ABSTRAK

**N. Sahila Sukma W. P. M**, 2025 Pengaruh Penerapan Piring Model T terhadap Kadar GD2JPP dan Rata-Rata Beban Glikemik Menu Harian pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2. Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika, Jurusan Gizi, Poltekkes kemenkes Malang. **Pembimbing Dwipajati, SST, M.Gz. dan Endang Widajati, SST., M.Kes., RD.**

**Latar Belakang:** Diabetes Melitus (DM) Tipe 2 adalah penyakit metabolik dengan prevalensi tinggi di Indonesia, termasuk Kota Malang. Penanganannya menekankan Terapi Nutrisi Medis (TNM) menggunakan konsep "piring model T" sebagai modifikasi prinsip 3J (tepat jenis, jumlah, dan jadwal). Konsep ini fokus pada pembagian porsi visual: 50% sayur, 25% karbohidrat, dan 25% protein. Pembagian ini bertujuan mengendalikan kadar gula darah. Piring model T dinilai efektif karena mampu meningkatkan asupan serat dengan rasio 2:1 terhadap karbohidrat, yang berperan memperlambat penyerapan glukosa dan mengurangi total beban glikemik harian. Meskipun efektivitas pendekatan porsi serupa telah ditunjukkan secara global, belum ada studi spesifik di Indonesia yang menganalisis pengaruh konsep piring model T terhadap kadar glukosa darah 2 jam postprandial (GD2JPP) dan rata-rata beban glikemik menu harian pada pasien DM Tipe 2. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh penggunaan piring model T terhadap kadar glukosa darah 2 jam post prandial (GD2JPP) dan rata-rata beban glikemik menu harian pada penderita DM tipe 2. Desain penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan rancangan pre-test post-test control group, melibatkan dua kelompok yaitu perlakuan dan kontrol selama satu bulan intervensi. Menggunakan uji statistik *paired t-test* **Hasil:** Pasien DM Tipe 2 adalah lansia (60-74 tahun), perempuan, lulusan SD, dengan gangguan kardiovaskular, DM < 5 tahun, dan rutin mengkonsumsi obat. Terdapat peningkatan asupan energi, karbohidrat, dan serat, serta perubahan jenis bahan makanan dan ketepatan jadwal makan. **Kesimpulan:** hasil menunjukkan bahwa penggunaan piring model T tidak berhubungan secara signifikan terhadap kadar GD2JPP namun berhubungan signifikan dengan rata-rata beban glikemik harian.

Kata kunci: Diabetes Melitus Tipe 2, piring model T, glukosa darah post prandial, beban glikemik