

ABSTRAK

Vivi Ainun Nadya. 2025. Pengaruh Pemberian Kurma (*Phoenix dactylifera*) Sebelum Makan Pagi terhadap Kadar GDP dan GD2JPP Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 di Puskesmas Janti Kota Malang. Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika, Jurusan Gizi, Politeknik Kesehatan Malang.
Pembimbing: **Endang Widajati, SST., M.Kes., RD, dan Dwipajati, SST., M.Gz.**

Latar Belakang: Diabetes Mellitus (DM) Tipe 2 merupakan masalah kesehatan global dengan prevalensi yang terus meningkat. Salah satu strategi nonfarmakologis untuk mengendalikan kadar glukosa darah adalah intervensi diet menggunakan pangan berindeks glikemik rendah. Kurma (*Phoenix dactylifera*) memiliki kandungan serat, polifenol, dan indeks glikemik rendah sehingga berpotensi menahan lonjakan glukosa darah pada penderita DM. **Tujuan:** mengetahui pengaruh pemberian kurma sebelum makan pagi terhadap kadar gula darah puasa (GDP) dan gula darah 2 jam post prandial (GD2JPP) pada penderita DM Tipe 2. **Metode:** Penelitian menggunakan desain quasi experiment dengan rancangan pre-post test with control group. Sampel terdiri dari penderita DM Tipe 2 yang dibagi menjadi kelompok perlakuan dan kontrol. Kelompok perlakuan diberikan kurma Lulu sebanyak 3 butir (± 22 gram) sebelum makan pagi selama 7 hari serta edukasi diet DM, sedangkan kelompok kontrol hanya mendapat edukasi diet DM. Kadar GDP dan GD2JPP diukur sebelum dan sesudah intervensi. Analisis data menggunakan paired t-test dan independent t-test dengan taraf signifikansi $p < 0,05$. **Hasil:** Terdapat penurunan signifikan kadar GDP pada kelompok perlakuan ($146,10 \pm 53,67$ mg/dL menjadi $146,00 \pm 43,92$ mg/dL; $p < 0,05$) serta penurunan kadar GD2JPP ($193,40 \pm 73,06$ mg/dL menjadi $182,80 \pm 49,27$ mg/dL; $p < 0,05$). Pada kelompok kontrol tidak ditemukan perubahan bermakna. **Kesimpulan:** Konsumsi kurma Lulu sebelum makan pagi berpengaruh signifikan terhadap penurunan GDP dan GD2JPP, sehingga dapat dipertimbangkan sebagai strategi diet nonfarmakologis dalam pengendalian kadar glukosa darah pada penderita DM Tipe 2.

Kata Kunci: Diabetes Mellitus Tipe 2, Gula Darah Puasa (GDP), Gula Darah 2 Jam Post Prandial (GD2JPP), Kurma.