

## ABSTRAK

Rahmawati, Nurul Dwi. 2021. *Pengaruh Konseling Gizi Diet DM Tinggi Antioksidan Terhadap Pola Makan dan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Bandung Raya.* Skripsi, Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika, Jurusan Gizi, Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung. Pembimbing: Dr. Judiono, MPS

Keadaan hiperglikemi pada penderita DM menyebabkan terbentuknya radikal bebas, yang selanjutnya dapat membentuk suatu oksigen reaktif. Pembentukan senyawa oksigen reaktif yang berlebihan dapat mengakibatkan ketidakseimbangan antara antioksidan protektif dengan jumlah radikal bebas, sehingga terjadilah kerusakan oksidatif yang dikenal dengan stres oksidatif. Antioksidan dapat mengikat radikal bebas, sehingga dapat mengurangi resistensi insulin. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling gizi diet DM tinggi antioksidan terhadap pola makan dan kadar gula darah pada pasien DM tipe 2 di Bandung Raya.

Desain *quasi experimental* dengan rancangan *pre test post test*, menggunakan sampel sebanyak 33 pasien DM tipe 2 dipilih secara *purposive sampling*. Pola makan diperoleh dengan wawancara metode *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQFFQ). Data kadar gula darah diperoleh dengan pengukuran biokimia darah di laboratorium. Uji Chi Square digunakan untuk melihat perbedaan pola makan antara kelompok kontrol dengan kelompok perlakuan dan Uji Wilcoxon untuk mengetahui pengaruh konseling gizi diet DM tinggi antioksidan terhadap kadar gula darah.

Hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan yang signifikan pola makan antara kelompok kontrol dengan kelompok perlakuan ( $p=0,044$ ,  $\alpha=0,05$ ). Ada pengaruh konseling gizi diet DM tinggi antioksidan terhadap kadar gula darah puasa dan *post prandial* ( $p=0,004$ ;  $p=0,001$ ,  $\alpha=0,05$ ). Perlu adanya peningkatan kegiatan konseling gizi mengenai diet DM tinggi antioksidan yang dilakukan oleh ahli gizi dalam upaya mempertahankan kestabilan kadar gula darah dan mengurangi dampak kerusakan oksidatif akibat hiperglikemi.

**Kata kunci:** Antioksidan, DM Tipe 2, Kadar Gula Darah, Pola Makan, Radikal Bebas, Stres Oksidatif