

**PERBEDAAN KADAR GULA DARAH 2 JAM *POST PRANDIAL*
PADA ASUPAN KARBOHIDRAT NASI JAGUNG DAN NASI
PUTIH**

Karya Tulis Ilmiah

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat Mencapai
Jenjang Pendidikan Diploma III Analisis Kesehatan

**DE ITSNA ALFIYANI AZIZAH
20118044**



**PROGRAM STUDI D-III ANALIS KESEHATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BAKTI TUNAS HUSADA
TASIKMALAYA
2021**

ABSTRAK

Kadar Gula Darah adalah banyaknya zat gula atau glukosa di dalam darah. Asupan gula darah diperoleh dari makanan, sumber karbohidrat diantaranya nasi putih, nasi jagung, ubi, dan lain sebagainya. Setiap jenis sumber karbohidrat memiliki indeks glikemik yang berbeda. Indeks glikemik adalah ukuran kecepatan meningkatnya kadar glukosa dalam darah. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui perbedaan kadar glukosa darah 2 jam post prandial pada orang yang dengan asupan karbohidrat nasi jagung dan nasi nasi putih. Metode penelitian ini yang dipakai adalah prospektif eksperimental. Dimana sampel berasal dari 30 orang responden yang sebelumnya telah dilakukan pemeriksaan gula darah puasa sehingga kadar gula darah awal dari setiap responden dapat diketahui, dilanjutkan dengan memberikan asupan 100 g nasi jagung kepada 15 orang responden serta 15 orang responden diberikan asupan 100 g nasi putih. Berdasarkan hasil rata –rata selisih kadar gula darah pada orang yang mengkonsumsi nasi jagung dihasilkan 3 mg/dL dan rata-rata kadar gula darah pada orang dengan asupan karbohidrat nasi putih dihasilkan 14,2 mg/dL. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan pada orang yang mendapatkan asupan karbohidrat nasi jagung kenaikan kadar gula darah lebih rendah dibandingkan orang yang mendapatkan asupan karbohidrat nasi putih.

Kata kunci : *Gula Darah, Nasi Jagung, Nasi Putih*

ABSTRACT

Blood sugar levels are the amount of sugar or glucose in the blood. Blood sugar intake is obtained from food, sources of carbohydrates including white rice, corn rice, sweet potatoes, and so on. each type of carbohydrate source has a different glycemic index. The glycemic index is a measure of the rate at which glucose levels rise in the blood. The purpose of this study was to determine the differences in blood glucose levels 2 hours post prandial in people with carbohydrate intake of corn rice and white rice. This research method used is experimental prospective. Where the sample came from 30 respondents who had previously examined fasting blood sugar so that the initial blood sugar level of each respondent could be known, followed by giving 100 g of corn rice to 15 respondents and 15 respondents who were given 100 g of white rice. Based on the results, the average difference in blood sugar levels in people who consumed corn rice was produced 3 mg / dL and the average blood sugar levels in people with white rice carbohydrate intake resulted in 14.2 mg / dL. From the results of the study, it can be concluded that in people who get carbohydrate intake in corn rice, the increase in blood sugar levels is lower than those who get carbohydrate intake from white rice.

Key words: *Blood Sugar, Corn Rice, White rice*