

ABSTRAK

Pasien DM dengan kadar gula darah tinggi masih sering dijumpai. Pada pasien tersebut diantaranya menganggap mengatur pola makan diabetes dengan menghindari makanan manis saja sehingga tidak memperhatikan asupan nutrisi yang lain, terutama asupan serat. Tujuan penelitian ini menganalisis hubungan asupan serat dengan kadar gula darah pada Kelompok Prolanis di Puskesmas Wonokromo Surabaya.

Desain penelitian ini adalah *analitik observasional*. Populasi sebesar 36 penderita DM. Besar sampel 33 responden secara *simple random sampling*. Variabel independen asupan serat dan variabel dependen kadar gula darah. Instrumen penelitian menggunakan lembar *SFFQ* yang sudah dimodifikasi & lembar observasi, analisa data menggunakan uji *Mann Whitney* dengan kemaknaan $= 0,05$.

Hasil Penelitian menunjukkan dari 33 responden sebagian besar (54.5%) diketahui memiliki asupan serat kurang dan hampir setengahnya (48.5%) memiliki kadar gula darah baik. Hasil uji *Mann Whitney* didapatkan nilai $= 0.01 < = 0,05$ sehingga H_0 ditolak, menunjukkan ada hubungan asupan serat dengan kadar gula darah penderita DM.

Semakin baik asupan serat pasien DM maka kadar gula darah semakin baik. Pasien DM sebaiknya mengonsumsi asupan serat sesuai anjuran yaitu 25 gr/hari, sehingga kadar gula darah dapat terkontrol. Peran perawat hendaknya memotivasi dalam mengonsumsi serat serta mampu mengedukasi jenis buah dan sayur yang memiliki kandungan tinggi serat.

Kata kunci: asupan serat, kadar gula darah