

PENGARUH TEKNIK MAKAN DENGAN TANGAN TERHADAP KADAR GULA DARAH POST-PRANDIAL

Martinus Cahyo Prasetyo

Abstrak

Salah satu cara penegahan atau pengobatan diabetes adalah pengaturan teknik makan. Tujuan dari penelitian ini adalah menganalisis hubungan antara teknik makan dengan kadar glukosa darah *post-prandial*. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah desain studi eksperimental dengan subjek 11 orang dewasa sehat. Terdapat dua kelompok dalam penelitian ini, yaitu kelompok perlakuan 1 yang memakan nasi menggunakan tangan dan kelompok perlakuan 2 yang memakan nasi menggunakan sendok. Pengukuran respon glukosa darah dilakukan dengan menggunakan metode *finger prick* menggunakan *test strips*, dan *portable meters* selama 2 jam setelah makan. Hasil intervensi menunjukkan bahwa rata-rata kadar glukosa darah kelompok perlakuan makan menggunakan sendok lebih rendah dibanding dengan makan menggunakan tangan. Hasil uji paired t-test menunjukkan adanya perbedaan nyata pada kedua kelompok perlakuan di menit ke- 30, 45, 60 dan 90 ($p < 0,05$) serta pada luas AUC (*Area Under Curve*) ($P = 0,00$) berbeda nyata serta lebih rendah penggunaan makan nasi menggunakan sendok dibandingkan dengan makan nasi menggunakan tangan. Maka, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan nyata antara Teknik makan dengan kadar glukosa darah *post-prandial*.

Kata Kunci: Glukosa Darah *Post-Prandial*, tangan, sendok, nasi.

THE IMPACT OF EATING TECHNIQUE WITH BARE HAND ON POST-PRANDIAL BLOOD GLUCOSE LEVELS

Martinus Cahyo Prasetyo

Abstrak

One way to prevent or treat diabetes is to regulate eating techniques. The purpose of this study was to analyse the relationship between eating techniques and post-prandial blood glucose levels. The method used in this study was an experimental study design with 11 healthy adults as subjects. There were two groups in this research, namely the treatment group 1 which ate rice by hand and the treatment group 2 which ate rice using a spoon. Measurement of blood glucose response was carried out using the finger prick method with test strips, and portable meters. The results of the intervention showed that the average blood glucose level in the treatment group eating using a spoon was lower than eating with their hands. The results of the paired t-test showed that there was a significant difference in the two treatment groups at 30, 45, 60 and 90 minutes ($p < 0.05$) and the area of AUC (Area Under Curve) ($P = 0.00$) was significantly different as well as lower use of eating rice using a spoon compared to eating rice using hands. Thus, it can be concluded that there is a significant difference between eating technique and post-prandial blood glucose levels.

Keywords: *Post-Prandial* Blood Glucose Levels, Hand, Spoon, Rice