

PENGARUH PEMBERIAN JUS APEL HIJAU TERHADAP PENURUNAN KADAR GLUKOSA DARAH PADA PASIEN DM TIPE-2 TAHUN 2016

Amalia Sholehah

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian jus apel hijau terhadap penurunan glukosa darah pada pasien DM Tipe-2 di Puskesmas Ciputat. Diabetes mellitus (DM) Tipe-2 ditandai dengan kerusakan produksi insulin, resistensi terhadap insulin, dan atau berkurangnya sensitifitas terhadap insulin. Kadar glukosa darah DM Tipe-2 dapat dikendalikan dengan diet dan farmakologis. Pencegahan komplikasi dan ketergantungan obat, dapat diatasi dengan terapi buah alami. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian jus apel hijau terhadap penurunan glukosa darah pada pasien DM Tipe-2 di Puskesmas Ciputat. Penelitian ini menggunakan rancangan eksperimen murni metode *pre-post test control group design* yang dilakukan pada bulan April – Mei 2016. Intervensi dilakukan selama 7 hari dengan sampel sebanyak 14 responden. Cara pengambilan sampel dengan *judgmental sampling*. Sampel dibagi menjadi dua kelompok yakni kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Kelompok perlakuan diberikan jus apel hijau dan kelompok kontrol diberikan apel hijau. Data kadar glukosa darah diperoleh dari pemeriksaan kadar glukosa darah sebelum dan setelah intervensi. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh pemberian jus apel hijau ($p=0,041$) pada kelompok perlakuan dan tidak ada pengaruh pemberian apel hijau ($p=1$) pada kelompok kontrol. Pasien DM Tipe-2 dianjurkan mengkonsumsi makanan karbohidrat kompleks, makanan tinggi serat, dan makanan ber IG rendah serta penambahan aktifitas fisik untuk pengontrolan kadar glukosa darah tanpa ketergantungan obat.

Kata kunci : DM Tipe-2, terapi buah, kadar glukosa darah, jus apel hijau

EFFECT OF TRATMENT GREEN APPLE JUICE TO LOWERING BLOOD GLUCOSE LEVELS IN PATIENTS TYPE DM-2 YEAR 2016

Amalia Sholehah

Abstract

This study was conducted to determine the effect of green apple juice to the reduction of blood glucose in patients with Type-2 diabetes mellitus in Puskesmas Ciputat. Diabetes mellitus (DM) Type 2 is characterized by the destruction of insulin production, insulin resistance, or reduced insulin sensitivity. Blood glucose levels Type-2 diabetes can be controlled with diet and pharmacological. Prevention of complications and drug dependence, can be overcome with natural fruit therapy. This study uses a true experimental design (true experimental) by the method pre-posttest control group design that was done in April-May 2016. The intervention carried out for 7 days with a sample of 14 respondents. How sampling with judgmental sampling. The samples were divided into two groups: the treatment group and the control group. The treatment group was given the green apple juice and a control group given green apples. Data obtained from the blood glucose level checks of blood glucose levels before and after the intervention. The results showed giving a green apple juice affect a blood glucose ($p = 0.042$) while giving green apple no affect a blood glucose ($p = 0.1$) in the control group. Type-2 diabetic patients are recommend to consume complex carbohydrate, foods high in fiber and low GI foods and the addition of physical activity to control blood glucose levels without drug dependence.

Keywords: Type 2 DM, fruit therapy, blood glucose levels, green apple juice