

KONSUMSI SERAT DAN HIPERGLIKEMIA PADA KYAI DAN GURU DI PONDOK PESANTREN DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA

Khasanatul Masruroh¹, Martalena Br Purba², Yulinda Kurniasari³

Abstrak

Latar Belakang : Hiperglikemia merupakan suatu kondisi medik berupa peningkatan kadar glukosa di dalam darah melebihi batas normal yang menjadi salah satu tanda khas penyakit Diabetes Melitus (DM). Diabetes Melitus diartikan sebagai penyakit kronis yang terjadi ketika pankreas tidak menghasilkan cukup insulin atau ketika tubuh tidak dapat secara efektif menggunakan insulin yang dihasilkan. Serat dari makanan diperkirakan mampu menurunkan penyerapan glukosa intestinal, sehingga mampu mencegah terjadinya kenaikan glukosa post-prandial secara tiba-tiba.

Tujuan : Meneliti hubungan konsumsi serat dan hiperglikemia pada kyai dan guru di Pondok Pesantren Daerah Istimewa Yogyakarta.

Metode : Jenis penelitian adalah penelitian observasional analitik dengan rancangan *Cross Sectional*. Populasi dalam Penelitian ini adalah guru di Pondok Pesantren di Daerah Istimewa Yogyakarta yang berjumlah 579 orang. Jumlah sampel minimal yang diperoleh sebanyak 119 orang dengan teknik pengambilan sampel *probability porportional to size* (PPS) yang dilakukan pada bulan Juli 2017. Data konsumsi serat menggunakan *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ) dan untuk data kadar gula darah sewaktu menggunakan *Easy Touch Check*. Analisis data menggunakan uji beda rata-rata (*T-Test*) dan uji *Chi Square* dilakukan dengan software SPSS.

Hasil : Berdasarkan Uji *T-test* menunjukkan terdapat perbedaan rata-rata kadar glukosa darah sewaktu pada kelompok konsumsi serat kurang dengan kelompok konsumsi serat cukup, tetapi perbedaan tersebut tidak signifikan dengan nilai *t-value* = 0,146 dan *p-value* = 0,88 serta *mean diferent* = 1.83. Serta hasil uji *chi square* tidak terdapat hubungan yang bermakna antara konsumsi serat dengan hiperglikemia dengan *p-value* = 0,22 ($\alpha > 0,05$).

Kesimpulan : Tidak ada hubungan yang signifikan antara konsumsi serat dengan hiperglikemia pada kyai dan guru di Pondok Pesantren DIY.

Kata Kunci : Konsumsi serat, Hiperglikemia, Pondok Pesantren

¹ Mahasiswa Program Studi S1 Ilmu Gizi Universitas Alma ata Yogyakarta, Jl. Brawijaya 99, Yogyakarta, email : khasanatulmasruroh@yahoo.co.id

² Nutritionists RSUP Dr.Sardjito, Jl. Kesehatan No. 1, Sekip, Sinduadi, Mlati, Kabupaten Sleman, Yogyakarta

³ Dosen Program Studi S1 Ilmu Gizi Universitas Alma Ata Yogyakarta, Jl. Brawijaya 99, Yogyakarta

FIBER CONSUMPTION AND THE HYPERGLYCEMIA ON KYAI AND TEACHER OF ISLAMIC BOARDING SCHOOL IN SPECIAL REGION OF YOGYAKARTA

Khasanaton Masruroh¹, Martalena Br Purba², Yulinda Kurniasari³

Abstract

Background : Hyperglcemia is a medical condition in form of the increasing of glucose in blood that exceeds normal condition that becomes one of specific signs of Diabetes Melitus (DM). Diabetes melitus is chronic illnes that happens when pancreas doesn't produce enough insulin or when body can;t effectively use insulin produced. Fiber from food is estimated to be able to decrease the absorbing of intestin glucose suddenly.

Purpose : To examine the relation fiber consumption and hyperglycemia on kyai and teachers of Islamic Boarding Houses in Special Region of Yogyakarta.

Method : This research uses observational analysis with Cross Sectional model. Population in this research was kyai and teacher at Islamic Boarding School wich amount 579 people and the minimum number of samples obtained was 119 people wich probability porpotional to siza (PPS) sampling tehnicque on July 2017. The fiber consumption data uses *Semi Quantitative Food Frequency Quetionnaire* (SQ-FFQ) and check the amount of glucose at unfixed time uses *Easy Touch Check*. The data analysis uses *Uji Beda T - Test* and *Chi Square*.

Result : Based on T-test showed that there was a diference o blood glucose beetwen group of fiber consumption less with group iber consumption enought but the difference was not signiicant with t-value = 0,146, p-value = 0,88, and mean different = 1,83 and result of Chi square test showed no significant correlation between fiber consumption and hyperglycemia with p- value = 0,22 ($\alpha > 0,05$).

Conclusion : There was no colleration between fiber consumption and hyperglycemia on kyai and teacher of Islamic Boarding Houses in Special Region of Yogyakarta.

Keyword : Fiber Consumption, Hyperglycemia, Islamic Boarding School.

¹ Mahasiswa Program Studi S1 Ilmu Gizi Universitas Alma ata Yogyakarta, Jl. Brawijaya 99, Yogyakarta, email : khasanatonmasruroh@yahoo.co.id

² Nutritionists RSUP Dr.Sardjito, Jl. Kesehatan No. 1, Sekip, Sinduadi, Mlati, Kabupaten Sleman, Yogyakarta

³ Dosen Program Studi S1 Ilmu Gizi Universitas Alma Ata Yogyakarta, Jl. Brawijaya 99, Yogyakarta

