

ABSTRAK

PENGARUH PEMBERIAN PUDING SOYDRA (*SOYBEANS AND RED DRAGON*) TERHADAP PENURUNAN KADAR GLUKOSA DARAH PUASA DAN GLUKOSA DARAH POSTPRADIAL SEBAGAI MAKANAN SELINGAN PASIEN DIABETES MELLITUS TIPE 2 TANPA KOMPLIKASI DI RAWAT JALAN RSUD AROSUKA SOLOK SUMATERA BARAT

Zerhi Aulisya

Latar Belakang: Diabetes Melitus Tipe 2 (DMT2) merupakan masalah kesehatan global dengan prevalensi yang terus meningkat. Pengendalian kadar glukosa darah sangat penting untuk mencegah komplikasi. Kedelai dan buah naga merah mengandung isoflavon, flavonoid, serta serat yang berperan dalam meningkatkan sensitivitas insulin, memperlambat absorpsi glukosa, dan memberikan efek antioksidan.

Tujuan: Mengetahui pengaruh pemberian puding SOYDRA (kombinasi kedelai dan buah naga merah) terhadap kadar glukosa darah puasa (GDP) dan glukosa darah 2 jam postprandial (GD2PP) pada pasien Diabetes Melitus Tipe 2 tanpa komplikasi.

Metode: Penelitian ini merupakan uji klinis randomized crossover trial dengan 32 responden laki-laki penderita DMT2. Intervensi meliputi edukasi gizi dan pemberian puding SOYDRA (2×150 gram/hari) selama 30 hari dengan periode washout 15 hari. Pemeriksaan GDP dan GD2PP dilakukan sebelum dan sesudah intervensi. Data dianalisis menggunakan uji *paired sample t-test* dan *independent t-test*.

Hasil: Pemberian puding Soydra pada kelompok eksperimen (EG) memberikan pengaruh signifikan terhadap penurunan kadar glukosa darah. Rata-rata kadar GDP menurun sebesar 33,75 mg/dL ($p=0,003$), dengan penurunan paling nyata terjadi pada perbandingan post 1 dan post 2. Sedangkan rata-rata kadar GD2PP menurun sebesar 51,66 mg/dL ($p=0,002$), dengan penurunan signifikan terlihat sejak pre ke post 1. Pada kelompok kontrol (GE) yang hanya mendapat edukasi gizi, penurunan GDP dan GD2PP memang ada tetapi tidak seefektif kelompok eksperimen.

Kesimpulan: Pemberian puding Soydra pada pasien diabetes melitus tipe 2 berpengaruh signifikan terhadap penurunan GDP dan GD2PP. Penurunan GDP paling nyata terjadi antara post 1 dan post 2, sedangkan penurunan GD2PP sudah terlihat sejak pre ke post 1. Pilihan makanan fungsional yang efektif dalam membantu pengendalian kadar glukosa darah.

Kata Kunci: Diabetes Mellitus, GDP, GD2PP, Kedelai, Buah Naga Merah