



LAPORAN TUGAS AKHIR

Disusun guna mencapai derajat Ahli Madya Gizi

GAMBARAN PENGETAHUAN DIET DIABETES MELITUS, NILAI INDEKS GLIKEMIK DAN BEBAN GLIKEMIK BAHAN MAKANAN PADA PENDERITA DIABETES MELITUS TIPE 2 DI PUSKESMAS MANGKUBUMI KOTA TASIKMALAYA TAHUN 2025

Disusun oleh:

Hani Khoirunnisa

NIM. P2.06.31.1.22.017

**PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA GIZI TASIKMALAYA
JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN
TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2025**

LAPORAN TUGAS AKHIR

Disusun guna mencapai derajat Ahli Madya Gizi

**GAMBARAN PENGETAHUAN DIET DIABETES
MELITUS, NILAI INDEKS GLIKEMIK DAN BEBAN
GLIKEMIK BAHAN MAKANAN PADA PENDERITA
DIABETES MELITUS TIPE 2 DI PUSKESMAS
MANGKUBUMI KOTA TASIKMALAYA TAHUN
2025**

Disusun oleh:

Hani Khoirunnisa
NIM. P2.06.31.1.22.017

PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA GIZI TASIKMALAYA
JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2025

**“Gambaran Pengetahuan Diet Diabetes Melitus, Nilai Indeks glikemik dan
Beban Glikemik Bahan Makanan pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di
Puskesmas Mangkubumi Kota Tasikmalaya 2025 “**

Hani Khoirunnisa

INTISARI

Diabetes melitus merupakan penyakit tidak menular yang meningkat setiap tahunnya dimana sekitar 90% merupakan kasus diabetes melitus tipe 2. Pengetahuan tentang diet diabetes melitus berperan penting dalam pengelolaan diabetes, karena diet yang didasarkan pada pemahaman yang baik akan lebih mudah diterapkan. Pemilihan sumber makanan karbohidrat dengan indeks glikemik dan beban glikemik yang tepat dapat mengendalikan kadar gula darah dalam tubuh. Tujuan penelitian ini guna mengetahui gambaran pengetahuan diet, nilai indeks glikemik dan beban glikemik bahan makanan pada penderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Mangkubumi Kota Tasikmalaya tahun 2025. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Pengambilan sampel menggunakan metode *non random sampling* dengan teknik *accidental sampling*. pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner dan formulir SQ-FFQ. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan diet diabetes dalam kategori kurang. Sebagian besar bahan makanan yang dikonsumsi responden memiliki nilai indeks glikemik kategori sedang, sedangkan beban glikemik berada pada kategori rendah.

Kata Kunci: Pengetahuan Diet Diabetes Melitus Tipe 2, Indeks Glikemik, Beban Glikemik

ABSTRACT

HANI KHOIRUNNISA. Description of Diet Knowledge, Glycemic Index, and Glycemic Load of Food Items in Patients with type 2 Diabetes Melitus at the Mangkubumi Health Center in Tasikmalaya City in 2025. Under Supervision of Dina Setiawati

Diabetes mellitus is a non-communicable disease that continues to increase annually, with approximately 90% of cases classified as type 2 diabetes mellitus. Knowledge about diabetes diet plays a crucial role in disease management, as dietary practices based on a good understanding are easier to implement. Selecting carbohydrate food sources with appropriate glycemic index (GI) and glycemic load (GL) values can help regulate blood glucose levels. This study aims to describe the knowledge of diet, glycemic index, and glycemic load of food ingredients among patients with type 2 diabetes mellitus at Mangkubumi Public Health Center, Tasikmalaya City, in 2025. This research is a descriptive study. The sampling method used was non-random sampling with an accidental sampling technique. Data were collected using a questionnaire and a Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ). The results showed that most respondents had poor knowledge regarding the diabetes diet. Most of the food consumed by respondents had a moderate glycemic index, while the glycemic load was predominantly in the low category.

Keywords: Type 2 Diabetes Mellitus Diet Knowledge, Glycemic Index, Glycemic Load

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat, nikmat, karunia dan hidayahnya untuk menyelesaikan Laporan Tugas Akhir yang berjudul “Gambaran Pengetahuan Diet, Nilai Indeks Glikemik dan Beban Glikemik Bahan Makanan pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Mangkubumi Kota Tasikmalaya Tahun 2025”.

Pada dalam tahap menyelesaikan laporan Tugas Akhir ini, penulis mendapat bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada Ibu/Bapak Dosen yang telah membantu dan memberikan arahan selama proses penyusunan Laporan Tugas Akhir ini. Bersamaan dengan itu, penulis juga mengucapkan terima kasih kepada;

1. Ibu Dr. Dini Mariani, S.Kep, Ners, M.Kep selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya
2. Bapak Sumarto, M.P selaku Ketua Jurusan Program Studi D III Gizi Tasikmalaya.
3. Ibu Dina Setiawati, M.Gizi selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan masukan dalam penyusunan Proposal Tugas Akhir.
4. Kedua orang tua tercinta serta keluarga yang telah memberikan bantuan, doa dan inspirasi, baik materi maupun non materi.
5. Rekan-rekan dari Program Studi D III Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya Tahun 2022 yang telah memberikan bantuan dan semangat dalam penyusunan Laporan Tugas Akhir ini.

Laporan Tugas Akhir ini disusun dengan menggunakan proses yang semaksimal mungkin, namun penulis menyadari bahwa masih terdapat kesalahan baik dalam penyusunan maupun penulisannya. Oleh karena itu, keinginan dari penulis untuk meminta asaran dan kritik yang bermanfaat dan membangun dari berbagai pihak agar penulis dapat menjadi lebih baik lagi di waktu kedepannya. Harapan penulis, Laporan Tugas Akhir ini dapat memberikan pengetahuan yang lebih luas dan berharga bagi para pembaca.

Tasikmalaya, 28 Mei 2025

Hani Khoirunnisa

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
Halaman Pernyataan Originalitas.....	Error! Bookmark not defined.
Halaman Persetujuan Publikasi	Error! Bookmark not defined.
INTISARI	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
BAB I	10
PENDAHULUAN	10
A. Latar Belakang.....	10
B. Rumusan masalah	12
C. Tujuan.....	12
D. Manfaat.....	13
BAB II	14
TINJAUAN PUSTAKA	14
A. Tinjauan Teori	14
B. Kerangka Teori	15
BAB III	16
METODE PENELITIAN.....	16
A. Jenis Penelitian.....	16
B. Waktu dan Tempat Penelitian	16
C. Populasi dan Sampel Penelitian	16
D. Variabel dan Definisi Operasional.....	17
E. Teknik Pengumpulan Data	19
F. Pengolahan dan Analisis Data	21
G. Jalannya Penelitian	23
BAB IV	25
HASIL DAN PEMBAHASAN	25
A. Hasil	25
B. Pembahasan	30
BAB V	45

PENUTUP	45
A. Kesimpulan	45
B. Saran.....	45
DAFTAR PUSTAKA.....	47
LAMPIRAN.....	51

DAFTAR TABEL

Tabel 2 1 Klasifikasi indeks glikemik.....	9
Tabel 2 2 Sumber Bahan Makanan	11
Tabel 2 3 Klasifikasi Beban Glikemik.....	14
Tabel 3 1 Definisi Operasional	18
Tabel 3. 2 Uji Validitas dan Realibilitas	23
Tabel 4. 1 Karakteristik Responden	26
Tabel 4. 2 Gambaran Pengetahuan Diet Diabetes Melitus	27
Tabel 4. 3 Hasil Pengetahuan Diet Diabetes Melitus pada Penderita DM Tipe 2	28
Tabel 4. 4 Gambaran Nilai Indeks Glikemik pada Penderita DM Tipe 2.....	29
Tabel 4. 5 Gambaran Nilai Beban Glikemik pada Penderita DM Tipe 2	29

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor Lampiran

Lampiran 1. Jadwal Penelitian

Lampiran 2. Rencana Biaya Penelitian

Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian

Lampiran 4. Formulir *Informed Consent* (IC) dan Persetujuan Responden

Lampiran 5. Formulir Identitas Responden

Lampiran 6. Kuesioner Pengetahuan Diet

Lampiran 7. Kuesioner SQ-FFQ

Lampiran 8. Dokumentasi Pengambilan Data