



LAPORAN TUGAS AKHIR

Disusun guna mencapai derajat Ahli Madya Gizi

**PERANCANGAN PROTOTIPE MEDIA EDUKASI LEMBAR
BOLAK BALIK TENTANG PENGETAHUAN DIET RENDAH
INDEKS GLIKEMIK PADA PENDERITA DIABETES
MELITUS TIPE 2 DI PUSKESMAS PURBARATU KOTA
TASIKMALAYA**

Disusun oleh:

ELSA AD'HA SABILLAH

NIM. P2.06.31.1.23.064

PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA GIZI TASIKMALAYA

JURUSAN GIZI

POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

TAHUN 2026





LAPORAN TUGAS AKHIR

Disusun guna mencapai derajat Ahli Madya Gizi

**PERANCANGAN PROTOTIPE MEDIA EDUKASI LEMBAR
BOLAK BALIK TENTANG PENGETAHUAN DIET RENDAH
INDEKS GLIKEMIK PADA PENDERITA DIABETES
MELITUS TIPE 2 DI PUSKESMAS PURBARATU KOTA
TASIKMALAYA**

Disusun oleh:

ELSA AD'HA SABILLAH

NIM. P2.06.31.1.23.064

PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA GIZI TASIKMALAYA

JURUSAN GIZI

POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

TAHUN 2026



Perancangan Prototipe Media Edukasi Lembar Bolak Balik Tentang Pengetahuan Diet Rendah Indeks Glikemik Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Di Puskesmas Purbaratu Kota Tasikmalaya

Elsa Ad'ha Sabillah

INTISARI

Diabetes Melitus Tipe 2 merupakan gangguan metabolik kronis yang memerlukan pengelolaan pola makan secara tepat, salah satunya melalui penerapan diet rendah indeks glikemik untuk membantu mengontrol kadar gula darah dan mencegah terjadinya komplikasi. Berdasarkan data Puskesmas Purbaratu, prevalensi Diabetes Melitus Tipe 2 mengalami peningkatan setiap tahun, sementara kepatuhan penderita terhadap pengelolaan diet masih tergolong rendah. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya media edukasi yang praktis, menarik, dan mudah dipahami untuk mendukung peningkatan pengetahuan penderita mengenai diet rendah indeks glikemik. Penelitian ini bertujuan untuk merancang prototipe media edukasi lembar balik tentang pengetahuan diet rendah indeks glikemik pada penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Purbaratu Kota Tasikmalaya. Penelitian ini menggunakan metode Penelitian dan Pengembangan atau Research dan Development (R&D) dengan model 4D yang terdiri atas tahap Define, Design, Develop, dan Disseminate, namun penelitian dibatasi sampai tahap Develop. Hasil penelitian menunjukkan bahwa media edukasi lembar balik yang dirancang memperoleh skor validasi ahli materi sebesar 89% dengan kategori sangat layak, validasi ahli media sebesar 87% dengan kategori sangat layak, serta validasi ahli bahasa sebesar 97% dengan kategori sangat layak. Selain itu, hasil uji coba kepada 12 responden menunjukkan skor kelayakan sebesar 98% dengan kategori sangat layak. Dengan demikian, media edukasi lembar balik dinyatakan layak digunakan sebagai sarana edukasi untuk meningkatkan pemahaman penderita Diabetes Melitus Tipe 2 dalam memilih bahan makanan sesuai indeks glikemik.

Kata Kunci: Diabetes Melitus Tipe 2, diet rendah indeks glikemik, media edukasi, lembar bolak-balik, model 4D

ABSTRACT

ELSA AD'HA SABILLAH *Prototype of Flipchart Educational Media on Knowledge of a Low Glycemic Index Diet among Patients with Type 2 Diabetes Mellitus at the Purbaratu Public Health Center, Tasikmalaya City Under Supervision of EDRI*
INDAH YULIZA NUR

Type 2 Diabetes Mellitus is a chronic metabolic disorder that requires proper dietary management, one of which is the implementation of a low glycemic index diet to help control blood glucose levels and prevent complications. Based on data from the Purbaratu Public Health Center, the prevalence of Type 2 Diabetes Mellitus has increased annually, while patients' adherence to dietary management remains low. This condition indicates the need for educational media that are practical, attractive, and easy to understand in order to improve patients' knowledge regarding a low glycemic index diet. This study aimed to design a prototype of flipchart educational media concerning knowledge regarding a low glycemic index diet among patients with Type 2 Diabetes Mellitus at the Purbaratu Public Health Center, Tasikmalaya City. This study employed the Research and Development (R&D) method using the 4D model, which consists of the Define, Design, Develop, dan Disseminate stages; however, the study was limited to the Develop stage. The results showed that the developed flipchart educational media obtained a material expert validation score of 89%, categorized as highly feasible; a media expert validation score of 87%, categorized as highly feasible; and a language expert validation score of 97%, categorized as highly feasible. In addition, the trial conducted on 12 respondents showed a feasibility score of 98%, categorized as highly feasible. Therefore, the flipchart educational media is considered feasible to be used as an educational tool to improve the understanding of patients with Type 2 Diabetes Mellitus in selecting appropriate foods based on the glycemic index.

Keywords: *Type 2 Diabetes Mellitus, low glycemic index diet, educational media, flipchart, 4D model*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat, nikmat, karunia dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Laporan Tugas Akhir yang berjudul “Perancangan Prototipe Media Edukasi Lembar Bolak Balik Tentang Pengetahuan Diet Rendah Indeks Glikemik Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Di Puskesmas Purbaratu Kota Tasikmalaya”

Dalam Menyusun Laporan Tugas Akhir ini, penulis telah mendapatkan banyak bantuan dari berbagai pihak. Maka dari itu, penulis sampaikan terima kasih yang telah membantu dan memberikan dukungan selama penulisan laporan tugas akhir ini. Seiring dengan itu dalam kesempatan ini penulis berterima kasih kepada:

1. Dr. Dini Mariani, S. Kep, Ners, M. Kep selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya
2. Sumarto, STP, M.P selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya
3. Edri Indah Yuliza Nur, M. Gz selaku Dosen Pembimbing dalam penyusunan Proposal Tugas Akhir
4. Marianawati Saragih, S.ST, M.Gz dan Cendi Nurgajayanti, S.Tr.Gz, M.Gz selaku Dosen Penguji dalam penyusunan Laporan Tugas Akhir ini.
5. Semua Staf dan Dosen Program Studi D III Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya yang telah banyak memberikan pengajaran, bimbingan, dan bantuan selama perkuliahan
6. Kedua orang tua dan adik tercinta yang senantiasa memberikan dukungan, baik moril, materil, maupun doa sehingga Laporan Tugas Akhir dapat terselesaikan
7. Keluarga dan saudara yang selalu mendoakan dan memberikan dukungan dalam terselesaikannya Laporan Tugas Akhir
8. Sahabat dan teman teman mahasiswa tingkat tiga Program Studi D III Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya atas segala dukungan dan bantuan yang diberikan kepada penulis dalam penyusunan Laporan Tugas Akhir

Laporan tugas akhir ini sudah dibuat semaksimal mungkin, namun penulis yakin masih terdapat kesalahan baik dalam penyusunan maupun penulisan. Oleh karena itu, besar harapan penulis menerima kritik dan saran dari berbagai pihak yang bersifat membangun agar penulis bisa lebih baik lagi untuk kedepannya.

Harapan penulis semoga laporan tugas akhir ini dapat memberikan wawasan yang lebih luas kepada pembaca dan khususnya penulis dalam menyusun laporan tugas akhir ini

Tasikmalaya, Mei 2026

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
INTISARI	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan	4
D. Manfaat	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Tinjauan Teori	6
1. Diabetes Mellitus.....	6
2. Empat Pilar Pengelolaan DM Tipe 2.....	9
3. Indeks Glikemik	9
4. Media Edukasi Lembar Bolak-Balik.....	11
5. Tahapan Perancangan Media Edukasi Lembar Bolak Balik	12
B. Kerangka Teori.....	14
BAB III METODE PENELITIAN	15
A. Jenis Penelitian.....	15
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	15
C. Populasi dan Sampel	15
1. Populasi dan Sampel	15
2. Teknik Sampling	16

D. Variabel dan Definisi Operasional	19
E. Teknik Pengumpulan Data	20
1. Jenis Data	20
2. Cara Pengumpulan Data.....	21
3. Instrumen Penelitian.....	21
F. Pengolahan dan Analisis Data	22
1. Teknik Pengolahan Data.....	22
2. Teknis Analisis Data.....	24
G. Jalan Penelitian	25
1. Tahap Persiapan.....	25
2. Tahap Pelaksanaan	26
3. Tahap Akhir	26
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	27
A. Hasil Penelitian	27
1. Hasil Gambaran Kebutuhan	27
2. Kelayakan Perancangan Media Edukasi Lembar Bolak Balik.....	31
3. Hasil Uji Kelayakan Media Edukasi Lembar Bolak Balik	36
B. Pembahasan.....	39
1. Pembahasan Hasil Gambaran Kebutuhan	39
2. Kelayakan Perancangan Media Edukasi Lembar Bolak-Balik	43
3. Hasil Uji Kelayakan Media Edukasi Lembar Bolak-Balik	50
BAB V PENUTUP.....	61
A. Kesimpulan	61
B. Saran	61
DAFTAR PUSTAKA.....	63
LAMPIRAN	
RIWAYAT HIDUP PENULIS	

DAFTAR TABEL

No	Judul Tabel	Halaman
1.	Kadar Tes Laboratorium Darah untuk Diagnosis Diabetes dan Prediabetes ...	7
2.	Daftar Bahan Makanan dengan Indeks Glikemik	10
3.	Definisi Operasional	19
4.	Instrumen Penelitian	22
5.	Kriteria Hasil Uji Validitas Media Edukasi Lembar Bolak Balik.....	25
6.	Kriteria Hasil Uji Respon Penderita Diabetes Melitus Tipe 2	25
7.	Hasil Analisis Kebutuhan Media Edukasi Lembar Bolak-Balik.....	32
8.	Hasil Penilaian Ahli Materi	34
9.	Revisi Ahli Materi	35
10.	Hasil Penilaian Ahli Media	36
11.	Revisi Ahli Media	37
12.	Hasil Penilaian Ahli Bahasa	38
13.	Revisi Ahli Bahasa	39
14.	Karakteristik Responden	40
15.	Hasil Uji Coba Penerimaan Media Edukasi Lembar Bolak-Balik oleh Responden	42

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Teori Pengembangan Media Prototipe Mengenai Diet Rendah Indeks Glikemik.....	14

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor Lampiran

1. Pelaksanaan Jadwal Penelitian
2. Surat Izin Penelitian
3. Informed Consent (IC)
4. Lembar Persetujuan Setelah Penjelasan (PSP)
5. Instrumen Kelayakan Komik untuk Ahli Media
6. Instrumen Kelayakan Komik untuk Ahli Materi
7. Instrumen Kelayakan Komik untuk Ahli Bahasa
8. Informed Consent (IC)
9. Lembar Persetujuan Setelah Penjelasan (PSP)
10. Instrumen Uji Kelayakan Media Edukasi Lembar Bolak Balik Untuk Responden
11. Dokumentasi Penilaian Uji Kelayakan oleh Ahli
12. Dokumentasi Uji Penerimaan Media Edukasi Lembar Bolak-Balik oleh Responden