

SKRIPSI

**PENGARUH EDUKASI GIZI DENGAN MEDIA KOMIK STRIP
TERHADAP PENGETAHUAN DAN POLA KONSUMSI
INDEKS GLIKEMIK PADA REMAJA DI
SMP NEGERI 10 KOTA BENGKULU
TAHUN 2026**



**OLEH:
SISKA DWI HANDAYANI
NIM. P01730222095**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN BENGKULU
PRODI SARJANA TERAPAN
GIZI DAN DIETETIKA
TAHUN 2026**

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

**PENGARUH EDUKASI GIZI DENGAN MEDIA KOMIK STRIP
TERHADAP PENGETAHUAN DAN POLA KONSUMSI
INDEKS GLIKEMIK PADA REMAJA DI
SMP NEGERI 10 KOTA BENGKULU
TAHUN 2026**

Yang Dipersiapkan dan Dipresentasikan Oleh:

**SISKA DWI HANDAYANI
NIM. P01730222095**

**Skripsi Ini Telah Diperiksa dan Disetujui Untuk Dipresentasikan Dihadapan
Tim Penguji Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Jurusan Gizi Pada Tanggal: 02 Juni 2026**

Mengetahui

Pembimbing Skripsi

Pembimbing I,



**Tetes Wahyu W, SST, M.Biomed
NIP. 198106142006041004**

Pembimbing II,



**Arie Krisnasary, S.Gz., M.Biomed
NIP.198102172006042002**

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**PENGARUH EDUKASI GIZI DENGAN MEDIA KOMIK STRIP
TERHADAP PENGETAHUAN DAN POLA KONSUMSI
INDEKS GLIKEMIK PADA REMAJA DI
SMP NEGERI 10 KOTA BENGKULU
TAHUN 2026**

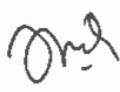
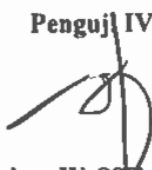
Yang di Persiapkan dan Dipresentasikan Oleh:

**SISKA DWI HANDAYANI
NIM. P01730222095**

**Skripsi Ini Telah Diuji dan Dipertahankan Di hadapan Tim Penguji
Politeknik Kementrian Kesehatan Bengkulu Jurusan Gizi
Pada Tanggal, 02 Juni 2026**

Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat Untuk Diterima Tim Penguji



Ketua Dewan Penguji  Dr. Miratul Haya, SKM., M.Gizi NIP 197308041997032003	Penguji II  Yunita, SKM., M.Gizi NIP 197506261999032006
Penguji III  Arie Krisnasary, S.Gz., M.Biomed NIP.198102172006042002	Penguji IV  Tetes Wahyu W, SST., M.Biomed NIP. 198106142006041004

Mengesahkan
Ka. Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika



Tetes Wahyu W, SST., M.Biomed
NIP. 198106142006041004

BIODATA PENELITI



Nama : Siska Dwi Handayani
NIM : P01730222095
Prodi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika
TTL : Wanaraya, 22 Januari 2003
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Anak Ke : 2 dari 3 bersaudara
Alamat : Desa Wanaraya Kecamatan Kikim Barat Kabupaten Lahat
Nama Ayah : Suradi
Nama Ibu : -
Email : siskadwihandayani910@gmail.com
Instagram : _siska.hndyni
Riwayat Pendidikan : 1) TK Tunas Karya
2) SD Negeri 6 Kikim Barat
3) SMP Negeri 2 Kikim Barat
4) SMA Negeri 1 Kikim Barat
5) Poltekkes Kemenkes Bengkulu

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Jangan pernah bandingkan prosesmu dengan proses orang lain. Jika orang lain bisa mendapatkan 10 dengan cara 5+5, mungkin kita bisa mendapatkan 10 dengan cara 6+4, atau 7+3 atau 9+1, dan masih banyak lagi. Jadi jangan pernah iri pada hasil orang lain, tetap jalani prosesmu dan percaya pada Allah. Karna Allah tidak mungkin membawa hambanya sejauh ini hanya untuk gagal”

PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillah rabbil'alamin, segala puji dan syukur aku panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala karunia dan kemudahan yang telah dilimpahkan-Nya, sehingga skripsi ini akhirnya dapat terselesaikan. Kebahagiaan yang kurasakan pada momen berharga ini, dengan tulus kupersembahkan kepada orang-orang tercinta dan paling berarti dalam hidupku.

1. Kepada kedua orang tua ku mamak dan bapak, terimakasih atas cinta, kasih sayang, doa yang tidak pernah putus, serta segala perjuangan dan pengorbanan yang telah diberikan kepada aku. Terimakasih telah menjadi sumber kekuatan, penyemangat, dan alasan penulis untuk terus berjuang hingga mampu menyelesaikan pendidikan ini. Tidak ada kata yang cukup untuk menggambarkan betapa berartinya Bapak dan Mamak dalam setiap langkah yang aku jalani. Pencapaian ini bukan hanya hasil dari perjuanganku, tetapi juga buah dari doa dan pengorbanan kalian. Semoga

aku dapat terus membuat kalian bangga dan membalas segala kebaikan yang telah kalian berikan. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan kesehatan, kebahagiaan, umur yang berkah dan membalas setiap pengorbanan bapak dan mamak dengan limpahan rahmat serta pahala yang berlipat ganda. Karya sederhana ini penulis persembahkan sebagai wujud rasa cinta, hormat, dan terimakasih yang tak terhingga untuk bapak dan mamak.

2. Untuk nenek ku tersayang terima kasih telah ikut merawat, menjaga, dan menyayangiku sejak kecil. Terima kasih atas setiap kasih sayang, perhatian, doa, dan pengorbanan yang nenek berikan dengan penuh ketulusan. Kehadiran nenek dalam setiap perjalanan hidupku menjadi salah satu alasan aku mampu tumbuh dan sampai pada tahap ini. Semoga nenek selalu diberikan kesehatan, umur yang panjang, dan kebahagiaan. Skripsi ini kupersembahkan sebagai salah satu bentuk kecil rasa terima kasih dan cintaku kepada nenek yang begitu berarti dalam hidupku.
3. Untuk saudara perempuan ku, mbak Ambar terimakasih karena selalu memberikan dukungan, perhatian, semangat, dan kasih sayang kepadaku. Terima kasih telah menjadi sosok mbak yang selalu jadi penutan ku dan selalu ada dalam suka maupun duka, memberikan nasihat ketika aku membutuhkan, serta selalu percaya bahwa aku mampu menyelesaikan setiap proses yang kujalani. Terima kasih atas segala doa dan pengorbanan yang telah diberikan. Semoga segala kebaikan dan kasih sayang yang mbak berikan kepadaku dibalas dengan kebahagiaan dan keberkahan. Maafkan adik perempuan mu ini jika masih sering membuat kesal, tapi aku selalu

bangga menjadi adik perempuan mu, tetap lah jadi kakak yang membanggakan untuk kami. Aku selalu sayang mbak.

4. Kepada adik laki-laki ku, adek Dindo yang selalu menjadi bagian penting dalam hidupku. . Terima kasih atas segala canda, perhatian, dukungan, dan kebersamaan yang telah menemani setiap proses perjalanan ini. Walaupun kadang kita sering bertengkar, tapi kehadiranmu menjadi penyemangat di tengah lelah dan menjadi salah satu alasan untuk terus berjuang. Semoga kita selalu menjadi saudara yang saling menyayangi, mendukung, dan membanggakan satu sama lain. Maaf kalo aku belum bisa jadi mbak yang baik, tapi percayalah aku selalu mendoakan yang terbaik untuk kita semua, dan mbak percaya kamu bisa tumbuh menjadi adik dan anak yang akan membanggakan kami semua. Mbak menyayangimu selalu.
5. Untuk mas Bayu, terimakasih telah menjadi sosok mas ipar yang selalu memberikan dukungan, perhatian, dan semangat kepadaku. Terima kasih telah menjadi bagian dari keluarga yang selalu memberikan kebaikan dan kehangatan. Terima kasih atas segala bantuan, nasihat, dan doa yang telah diberikan selama perjalanan hingga aku menyelesaikan skripsi ini. Semoga segala kebaikan mas dibalas dengan kebahagiaan, kesehatan, dan keberkahan dalam setiap langkah kehidupan.
6. Untuk keponakanku tersayang, Sienna Aurelia Ayusta, yang selalu membawa keceriaan dan kebahagiaan di tengah keluarga. Terimakasih telah hadir sebagai ponakan, anak, dan cucu yang sangat menggemaskan untuk kami. Senyum, tawa, dan tingkah lucumu menjadi penyemangat tersendiri

di tengah lelahnya menyelesaikan skripsi ini. Semoga kamu tumbuh menjadi anak yang sehat, bahagia, cerdas, dan selalu dikelilingi oleh orang-orang yang menyayangimu. Onty selalu menyayangimu dan berharap suatu hari nanti Sienna dapat menjadi seseorang yang membanggakan keluarga.

7. Untuk Atania dan Shanum, dua anak kecil tersayang yang selalu menghadirkan keceriaan dan kebahagiaan. Tawa, senyum, dan tingkah lucu kalian menjadi penyemangat di tengah lelahnya menyelesaikan skripsi ini. Kehadiran kalian membuat hari-hari terasa lebih berwarna dan menjadi pengingat bahwa selalu ada hal-hal sederhana yang dapat menghadirkan kebahagiaan. Terimakasih untuk panggilan “mami” yang selalu kalian ucapkan untukku. Semoga Atania dan Shanum tumbuh menjadi anak-anak yang sehat, bahagia, cerdas, dan selalu dikelilingi kasih sayang. Aku sayang kalian berdua.
8. Untuk teman, sahabat dan saudara ku Mira, terimakasih sudah menemani perjalanan ku. Terima kasih telah tetap menjadi teman yang selalu ada, meskipun kita telah melewati banyak perubahan dan kesibukan masing-masing. Banyak cerita, canda tawa, dan kenangan yang telah kita lalui bersama dan akan selalu menjadi bagian berharga dalam hidupku. Terimakasih atas segala dukungan, perhatian, dan semangat yang telah diberikan selama ini, terutama di masa-masa menyelesaikan skripsi.
9. Kepada Puji, seseorang yang awalnya hanya kenal secara online, sampai akhirnya setelah 5 tahun berteman kita dipertemukan di Bandung untuk pertama kalinya. Terima kasih karena selalu menjadi orang yang mau

mendengarkan segala keluh kesahku, menjadi tempat bercerita, dan selalu memberikan dukungan di saat aku membutuhkan. Terima kasih sudah tetap hadir dan menjadi teman yang begitu berarti, meskipun jarak dan waktu memisahkan kita. Semoga suatu hari nanti, ketika kita melihat kembali perjalanan ini, kita bisa tersenyum dan menyadari bahwa pertemanan yang berawal dari dunia maya ternyata bisa menjadi begitu nyata dan berarti. Terima kasih sudah selalu ada. Semoga pertemanan ini tetap bertahan, sejauh apa pun nanti langkah membawa kita.

10. Terima kasih juga kepada teman rasa saudara ku, Dwi Febrizah dan Yuk Adel yang telah hadir dan menjadi bagian dari perjalanan panjang dalam menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih atas segala dukungan, semangat, perhatian, bantuan, dan doa yang telah diberikan. Terima kasih telah menjadi tempat berbagi cerita, keluh kesah, dan menjadi penyemangat di saat lelah. Kehadiran kalian yang bukan hanya sebagai teman tapi sebagai saudara sangat berarti dan akan selalu menjadi bagian dari cerita indah dalam perjalanan ini. Semoga segala kebaikan yang telah diberikan dibalas dengan kebahagiaan dan keberkahan.
11. Terima kasih kepada Umi, Arzerin, Radya, Klarissya, dan Sherly yang telah menjadi bagian dari perjalanan perkuliahan dan proses penyelesaian skripsi ini. Terima kasih karena telah hadir bukan hanya sebagai teman, tetapi juga sebagai tempat berbagi cerita, keluh kesah, kebahagiaan, dan berbagai perjuangan selama masa perkuliahan. Terima kasih atas kebersamaan, dukungan, semangat, bantuan, canda tawa, serta cerita yang telah kita lewati

bersama. Terima kasih telah menjadi teman yang selalu ada di saat suka maupun duka. Banyak hal yang mungkin sederhana, tetapi akan menjadi kenangan yang sangat berarti di kemudian hari. Semoga persahabatan dan kebersamaan yang telah kita bangun akan selalu menjadi kenangan indah yang tidak terlupakan. Semoga kita semua dapat meraih kesuksesan dan cita-cita yang diimpikan.

12. Terima kasih kepada Teteh Bandung, Umi, Wawa, Firna, dan Ocha yang telah menjadi bagian dari perjalanan perkuliahanku. Awalnya kita tidak saling mengenal, tetapi karena dipertemukan dalam kegiatan PKL, kita mulai mengenal, berbagi cerita, bercanda, hingga akhirnya menjadi akrab dan tetap dekat sampai sekarang. Terima kasih atas segala kebersamaan, dukungan, bantuan, canda tawa, dan cerita yang telah kita lalui bersama. Mungkin awal pertemuan kita hanya karena sebuah kewajiban, tetapi kebersamaan yang terjalin menjadi sebuah kenangan yang sangat berarti. Aku bersyukur karena dari kegiatan PKL, aku mendapatkan teman-teman yang begitu berarti. Terimakasih karena bersama kalian waktu di Bandung selama 2 bulan menjadi waktu yang sangat berarti untukku. Semoga pertemanan ini tetap terjaga dan menjadi kenangan indah yang selalu kita ingat. Semoga kalian selalu diberikan kesehatan, kebahagiaan, rezeki, dan kesuksesan dalam setiap langkah.

13. Terima kasih kepada Dera, Desty Syaefatul, dan Desty Natalia yang telah menjadi bagian dari perjalanan perkuliahan, khususnya selama berada di bawah pembimbing akademik yang sama. Terima kasih atas kebersamaan, dukungan, bantuan, dan semangat yang telah kita berikan satu sama lain selama menjalani berbagai proses perkuliahan hingga menyelesaikan skripsi. Terima kasih untuk setiap cerita, canda tawa, diskusi, dan saling menguatkan ketika menghadapi kesulitan. Senang rasanya bisa melalui perjalanan ini bersama kalian. Semoga setelah ini kita semua dapat meraih cita-cita dan kesuksesan masing-masing. Semoga kebersamaan dan pertemanan yang telah terjalin tetap menjadi kenangan indah dan tidak terlupakan.
14. Terima kasih kepada seluruh teman-teman angkatan 2022 yang telah menjadi bagian dari perjalanan perkuliahanku. Terima kasih atas kebersamaan, canda tawa, bantuan, dukungan, dan berbagai cerita yang telah kita lalui bersama selama masa perkuliahan. Empat tahun perjalanan ini tentu tidak selalu mudah, tetapi kehadiran kalian membuat setiap proses terasa lebih berwarna. Banyak kenangan yang tercipta, mulai dari tugas, kegiatan kampus, perjuangan menghadapi perkuliahan, hingga akhirnya sampai pada tahap penyelesaian skripsi. Terima kasih telah menjadi bagian dari cerita di masa perkuliahanku. Semoga setelah ini kita semua dapat meraih cita-cita dan kesuksesan yang diimpikan. Semoga di mana pun kita berada nantinya, kenangan tentang kebersamaan angkatan 2022 akan selalu menjadi bagian indah yang tidak terlupakan.

15. Terakhir untuk diriku sendiri Siska Dwi Handayani, gadis kecil yang hebat.

Terima kasih sudah bertahan sejauh ini, melewati banyak hal yang tidak selalu mudah, menghadapi rasa lelah, takut, kecewa, dan berbagai keraguan yang pernah datang. Terima kasih karena meskipun berkali-kali ingin menyerah, kamu tetap memilih untuk melanjutkan langkah. Untuk gadis kecil yang dulu hanya memiliki banyak mimpi, hari ini kamu sudah berada di salah satu titik yang pernah kamu bayangkan. Mungkin perjalanan ini tidak selalu berjalan sesuai harapan, tetapi lihatlah, kamu berhasil melewatinya satu per satu. Tidak semua orang tahu seberapa keras kamu berjuang, berapa banyak air mata yang jatuh, dan berapa kali kamu harus menguatkan dirimu sendiri. Untuk Siska, gadis kecil yang pernah bermimpi besar, teruslah berjalan dan jangan takut dengan masa depan. Semoga setelah ini semakin banyak hal baik yang datang dalam hidupmu. Semoga kamu selalu dikelilingi orang-orang yang tulus menyayangi, selalu diberikan kesehatan, kebahagiaan, dan keberanian untuk mengejar semua impianmu.

Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Skripsi, Mei 2026

Siska Dwi Handayani

**PENGARUH EDUKASI GIZI DENGAN MEDIA KOMIK STRIP
TERHADAP PENGETAHUAN DAN POLA KONSUMSI INDEKS
GLIKEMIK PADA REMAJA DI SMP NEGERI 10 KOTA BENGKULU
TAHUN 2026**

Xii+105 halaman, 9 tabel, 4 gambar, 20 lampiran

ABSTRAK

Latar Belakang: Diabetes Melitus merupakan penyakit metabolik yang prevalensinya terus meningkat, termasuk pada kelompok usia remaja akibat pola makan tidak sehat dan tingginya konsumsi makanan dengan indeks glikemik tinggi. Rendahnya pengetahuan remaja mengenai indeks glikemik dapat meningkatkan risiko terjadinya diabetes di masa depan. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan remaja adalah melalui edukasi gizi dengan media yang menarik, seperti komik strip.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi dengan media komik strip terhadap pengetahuan dan pola konsumsi indeks glikemik pada remaja di SMP Negeri 10 Kota Bengkulu tahun 2026.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain quasi experiment dengan rancangan pretest-posttest control group design. Sampel penelitian berjumlah 40 responden yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu 20 responden kelompok perlakuan yang diberikan edukasi menggunakan media komik strip dan 20 responden kelompok kontrol yang diberikan edukasi menggunakan leaflet. Intervensi dilakukan selama 2 minggu sebanyak 2 kali pertemuan. Data pengetahuan dikumpulkan menggunakan kuesioner, sedangkan pola konsumsi indeks glikemik diukur menggunakan Food Frequency Questionnaire (FFQ). Analisis data menggunakan uji paired sample t-test, wilcoxon, independent sample t-test, dan mann-whitney.

Hasil: Penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor pengetahuan pada kelompok perlakuan meningkat dari $40,50 \pm 7,59$ menjadi $70,50 \pm 10,50$ ($p=0,000$), sedangkan kelompok kontrol meningkat dari $39,00 \pm 10,20$ menjadi $58,00 \pm 9,51$ ($p=0,000$). Rata-rata skor pola konsumsi indeks glikemik pada kelompok perlakuan menurun dari $18,39 \pm 4,60$ menjadi $15,61 \pm 2,68$ ($p=0,000$), dan pada kelompok kontrol menurun dari $20,34 \pm 4,57$ menjadi $16,18 \pm 2,13$ ($p=0,000$). Terdapat perbedaan signifikan skor pengetahuan antar kelompok ($p=0,000$), namun tidak terdapat perbedaan signifikan pada pola konsumsi indeks glikemik antar kelompok ($p=0,46$).

Kesimpulan: Penelitian ini adalah edukasi gizi dengan media komik strip berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan remaja tentang indeks glikemik, namun belum menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap perubahan pola konsumsi indeks glikemik dibandingkan kelompok kontrol.

Kata kunci: Edukasi gizi, komik strip, indeks glikemik, diabetes melitus

Applied Bachelor of Nutrition and Dietetics Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Thesis, Mei 2026
Siska Dwi Handayani

THE EFFECT OF NUTRITION EDUCATION USING COMIC STRIP MEDIA ON KNOWLEDGE AND CONSUMPTION PATTERNS OF GLYCEMIC INDEX IN ADOLESCENTS AT STATE MIDDLE SCHOOL 10, BENGKULU CITY IN 2026

Xii+105 pages, 9 tables, 4 figure, 20

ABSTRACT

Background: Diabetes mellitus is a metabolic disease with a steadily increasing prevalence, including among adolescents, due to unhealthy diets and high consumption of foods with a high glycemic index. Adolescents' low knowledge of the glycemic index can increase their risk of developing diabetes in the future. One effort to increase adolescent knowledge is through nutrition education using engaging media, such as comic strips.

Objective: This study aims to determine the effect of nutrition education using comic strip media on knowledge and consumption patterns of glycemic index in adolescents at SMP Negeri 10, Bengkulu City in 2026.

Method: This study used a quasi-experimental design with a pretest-posttest control group design. The study sample consisted of 40 respondents who were divided into two groups, namely 20 respondents in the treatment group who were given education using comic strips and 20 respondents in the control group who were given education using leaflets. The intervention was carried out for 2 weeks with 2 meetings. Knowledge data were collected using a questionnaire, while glycemic index consumption patterns were measured using a Food Frequency Questionnaire (FFQ). Data analysis used paired sample t-test, Wilcoxon, independent sample t-test, and Mann-Whitney.

Results: The study showed that the average knowledge score in the treatment group increased from 40.50 ± 7.59 to 70.50 ± 10.50 ($p=0.000$), while in the control group it increased from 39.00 ± 10.20 to 58.00 ± 9.51 ($p=0.000$). The average glycemic index consumption pattern score in the treatment group decreased from 18.39 ± 4.60 to 15.61 ± 2.68 ($p=0.000$), and in the control group it decreased from 20.34 ± 4.57 to 16.18 ± 2.13 ($p=0.000$). There was a significant difference in knowledge scores between groups ($p=0.000$), but there was no significant difference in glycemic index consumption patterns between groups ($p=0.46$).

Conclusion: This study shows that nutrition education using comic strip media has a significant effect on increasing adolescents' knowledge about the glycemic index, but has not shown a significant effect on changes in glycemic index consumption patterns compared to the control group.

Keywords: Nutrition education, comic strips, glycemic index, diabetes mellitus

KATA PENGANTAR

Dengan menyebut nama Allah SWT yang maha pengasih lagi maha penyayang, penulis memanjatkan puji syukur atas ke hadirat Allah Subhanahu Wata'ala yang Maha Sempurna, dengan limpahkan Rahmat dan Hidayah-Nya, penulis dapat menyelesaikan penulisan Skripsi dengan judul **“Pengaruh Edukasi Gizi dengan Media Komik Strip terhadap Pengetahuan dan Pola Konsumsi Indeks Glikemik pada Remaja di SMP Negeri 10 Kota Bengkulu”** sebagai salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika di Poltekkes Kemenkes Bengkulu. Dalam menyelesaikan skripsi ini penulis telah mendapat masukan dan bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu penyusun mengucapkan terima kasih kepada Bapak/Ibu:

1. Linda, SST., M.Kes sebagai Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu atas kesempatan yang diberikan kepada penulis untuk menempuh studi di Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
2. Anang Wahyudi, S.Gz., MPH selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu yang telah memotivasi dan memfasilitasi agar penulis cepat menyelesaikan studi.
3. Tetes Wahyu W, SST., M.Biomed sebagai Ketua Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Poltekkes Kemenkes Bengkulu dan Pembimbing Satu Akademik dalam penyusunan skripsi ini yang telah membimbing, meluangkan waktu dan memberikan saran perbaikan.

4. Arie Krisnasary, S.Gz., M.Biomed selaku Pembimbing II dalam penyusunan skripsi ini yang telah membimbing, meluangkan waktu dan memberikan saran perbaikan.
5. Dr. Miratul Haya, SKM., M.Gizi sebagai Ketua Dewan Penguji dalam seminar hasil Skripsi.
6. Yunita, SKM., M.Gizi selaku penguji II dalam seminar hasil Skripsi.
7. Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orang tua saya yaitu ibu dan ayah saya yang telah mengisi dunia saya dengan begitu banyak kebahagiaan sehingga seumur hidup tidak cukup untuk menikmati semuanya. Terima kasih atas semua cinta kasih dan sayang yang telah ibu dan ayah berikan kepada saya.
8. Teman-teman terdekat dan seangkatan program studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika yang telah memberi semangat serta dorongan untuk menyelesaikan Skripsi.

Dalam penyusunan Skripsi ini penyusun mengharapkan adanya kritik dan saran agar dapat membantu perbaikan selanjutnya. Terima kasih.

Bengkulu, 2026

Penyusun

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	xv
DAFTAR ISI.....	xvii
DAFTAR TABEL	xix
DAFTAR GAMBAR.....	xx
DAFTAR LAMPIRAN	xxi
 BAB I PENDAHULUAN.....	 1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan Penelitian.....	7
1.4 Manfaat Penelitian.....	8
1.5 Keaslian Penelitian	9
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	 10
2.1 Diabetes Melitus.....	10
2.2 Indeks Glikemik	14
2.3 Edukasi Gizi	19
2.4 Media Komik Strip	22
2.5 Kerangka Teori.....	25
2.6 Hipotesis	26
 BAB III METODE PENELITIAN	 27
3.1 Jenis dan Desain Penelitian	27
3.2 Kerangka Konsep	28
3.3 Desain Operasional.....	29
3.4 Populasi dan Sampel.....	30
3.5 Tempat dan Waktu Penelitian	32
3.8 Instrumen Penelitian.....	35
3.9 Pengolahan Data	37
3.10 Analisis Data	38
3.11 Etika Penelitian	40
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	 41
4.1 Jalannya Penelitian	41
4.2 Hasil Penelitian.....	43
4.3 Pembahasan	47
4.4 Keterbatasan Penelitian	59
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	 60
5.1 Kesimpulan.....	60
5.2 Saran	62

DAFTAR PUSTAKA.....	63
LAMPIRAN.....	66



DAFTAR TABEL

Tabel 1.1	Keaslian Penelitian.....	9
Tabel 2.1	Desain Operasional	29
Tabel 3.1	Hasil Uji Validitas Kuesioner Pengetahuan	35
Tabel 4.1	Hasil Uji Reliabilitas Kuesioner Pengetahuan	36
Tabel 5.1	Karakteristik Responden (Jenis Kelamin dan Usia) pada Tiap Kelompok.....	43
Tabel 6.1	Rerata Pengetahuan dan Pola Konsumsi Indeks Glikemik Sebelum Perlakuan Pada Tiap Kelompok.....	44
Tabel 7.1	Rerata Pengetahuan dan Pola Konsumsi Indeks Glikemik Sesudah Perlakuan pada Tiap Kelompok.....	45
Tabel 8.1	Perbedaan Pengetahuan dan Pola Konsumsi Indeks Glikemik Sebelum dan Sesudah Perlakuan pada Tiap Kelompok.....	46
Tabel 9.1	Perbedaan Perubahan Skor Pengetahuan dan Pola Konsumsi Indeks Glikemik Antar Kelompok Perlakuan dan Kontrol.....	47



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Kerangka Teori.....	25
Gambar 2.1 Rancangan Penelitian	27
Gambar 3.1 Kerangka Konsep	28
Gambar 4.1 Alur Penelitian.....	33



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Persetujuan	66
Lampiran 2 Kuesioner Pengetahuan Indeks Glikemik.....	67
Lampiran 3 <i>Food Frequency Questionnaire</i> (FFQ).....	68
Lampiran 4 Satuan Acara Penyuluhan (SAP).....	69
Lampiran 5 Leaflet.....	73
Lampiran 6 Uji Media.....	74
Lampiran 7 Uji Materi	77
Lampiran 8 Surat Izin Pra Penelitian	80
Lampiran 9 Dokumentasi Pra Penelitian.....	81
Lampiran 10 Surat Keterangan Layak Etik.....	82
Lampiran 11 Surat Izin Penelitian Ke KESBANGPOL Kota Bengkulu	83
Lampiran 12 Surat Rekomendasi Penelitian KESBANGPOL.....	84
Lampiran 13 Surat Surat Izin Penelitian Ke SMP N 10 Kota Bengkulu	85
Lampiran 14 Surat Keterangan Selesai Penelitian	86
Lampiran 15 Dokumentasi Penelitian.....	87
Lampiran 16 Master Data Pra Penelitian Kuesioner Pengetahuan	89
Lampiran 17 Master Data Pra Penelitian Pola Konsumsi Indeks Glikemik	90
Lampiran 18 Master Data Kuesioner Pengetahuan.....	91
Lampiran 19 Master Data FFQ	94
Lampiran 20 Output SPSS	99