KARYA TULIS ILMIAH

GAMBARAN POLA KONSUMSI INDEKS GLIKEMIK PADA PASIEN DIABETES MELITUS RAWAT JALAN DI RSUD Dr. M.YUNUS BENGKULU TAHUN 2025

DISUSUN OLEH :

ZEPLIN SOLTONI
NIM : P01730122100

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN BENGKULU
PRODI DIPLOMA III GIZI
TAHUN 2025

HALAMAN PERSETUJUAN

KARYA TULIS ILMIAH

GAMBARAN POLA KONSUMSI INDEKS GLIKEMIK PADA PASIEN DIABETES MELITUS RAWAT JALAN DI RSUD Dr. M.YUNUS BENGKULU TAHUN 2025

Yang Dipersiapkan dan Dipresentasikan Oleh :

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

ZEPLIN SOLTONI
NIM : P01730122100

Karya Tulis Ilmiah Ini Telah Diperiksa Dan Disetujui Untuk Di Presentasikan Dihadapan Tim Penguji Poltekkes Kemenkes Bengkulu Jurusan Gizi
Pada tanggal : 7 Juli 2025

Mengetahui

Pembimbing Karya Tulis Ilmiah

Pembimbing I	Pembimbing II
Anang Wahyudi,S.Gz.,MPH	Desri Suryani, SKM.,M.Kes
NIP. 198210192006041002	NIP. 197312051996022001

Dipindai dengan CamScanner

HALAMAN PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH

GAMBARAN POLA KONSUMSI INDEKS GLIKEMIK PADA PASIEN DIABETES MELITUS RAWAT JALAN DI RSUD Dr. M.YUNUS BENGKULU TAHUN 2025

Yang Dipersiapkan dan Dipresentasikan Oleh:

ZEPLIN SOLTONI
NIM:P01730122100

Karya Tulis Ilmiah Ini Telah Diuji dan Dipresentasikan Dihadapan Tim Penguji Poltekkes Kemenkes Bengkulu Jurusan Gizi
Pada Tanggal: 7 Juli 2025

Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat Untuk Diterima
Tim Penguji,

Ketua Dewan Penguji	Penguji II
Dr.Betty Yosephin, SKM,MKM	Ayu Pravita Sari,M.Gizi
NIP. 197309261997022001	NIP.199012182019022001
Penguji III	**Penguji IV**
Desri Suryani, SKM.,M.Kes	Anang Wahyudi,SGz.,MPH
NIP. 197312051996022001	NIP.198210192006041002

Mengesahkan,
Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Anang Wahyudi, S.Gz., MPH
NIP.198210192006041002

Dipindai dengan CamScanner

BIODATA PENULIS



A. BIODATA DIRI

1.	Nama	: Zeplin Soltoni
2.	Jenis Kelamin	: Laki -laki
3.	Tempat Tanggal Lahir	: Manna , 17 Oktober 2003
4.	Agama	: Islam
5.	Anak Ke	: 3 dari 4 bersaudara
6.	Nama Orang Tua	
	Ayah	:
	Ibu	:
7.	No. Handphone	: 0857-8805-1817
8.	Email	:soltonizeplin17102003@gmail.com
9.	Institusi	: Poltekkes Kemenkes Bengkulu
10.	Jurusan	: Gizi
11.	Prodi	: Diploma III Gizi

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

B. RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SD	: SD Negeri 23 Bengkulu Selatan
2. SMP	: SMP Negeri 04 Bengkulu Selatan
3. SMK	: SMA Negeri 06 Bengkulu Selatan

Program Studi Diploma III, Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu, Karya Tulis Ilmiah 2025

Zeplin Soltoni

Gambaran Pola Konsumsi Indeks Glikemik pada pasien Diabetes Melitus Rawat Jalan di RSUD Dr. M.Yunus Bengkulu Tahun 2025

Halaman, 7 Tabel, .. Lampiran

ABSTRAK

Latar Belakang : Meningkatnya prevalensi Diabetes Melitus tipe II yang disebabkan oleh pola makan yang buruk dan obesitas, perlu adanya pemahaman yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor tersebut untuk mengurangi komplikasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pola konsumsi indeks glikemik (IG) pada penderita diabetes mellitus (DM) Rawat Jalan di RSUD Dr. M.Yunus Bengkulu Tahun 2025 .

Metode : Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan melibatkan 59 responden yang dipilih melalui accident sampling. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan Food Frequency Questionnaires (FFQ) untuk menilai pola konsumsi IG Penelitian dilakukan pada bulan Maret sampai dengan April 2025.

Hasil : Hasil penelitian menunjukkan bahwa 62% responden sering mengonsumsi makanan IG tinggi, sedangkan 38% jarang mengonsumsinya. Rata-rata responden adalah perempuan (72,2%) dan berusia di atas 40 tahun (88,1%), yang menunjukkan tren demografi dalam kerentanan DM

Kesimpulan : setengah dari responden sering mengonsumsi makanan berindeks glikemik tinggi serta setengah dari responden rata-rata di dapatkan dari perempuan.

Kata kunci: indeks glikemik, diabetes melitus, pola konsumsi

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Diploma III Study Program, Nutrition Department, Poltekkes Kemenkes Bengkulu, Scientific Paper 2025

Zeplin Soltoni

Description of Glycemic Index Consumption Patterns in outpatient diabetes mellitus patients at Dr. M. Yunus Regional Hospital in Bengkulu in 2025

Pages, 7 Tables, .. Attachments

Background: The increasing prevalence of Type II Diabetes Mellitus caused by poor dietary patterns and obesity necessitates a deeper understanding of these factors to reduce complications. This research aims to assess the glycemic index (GI) consumption patterns in outpatients with diabetes mellitus (DM) at Dr. M. Yunus Regional Hospital in Bengkulu Province in 2025.

Method: The research design used is a quantitative descriptive design involving 59 respondents selected through accident sampling. Data collection was conducted using Food Frequency Questionnaires (FFQ) to assess the consumption patterns of IG. The research was conducted from March to April 2025.

Results: The research results show that 62% of respondents often consume high glycemic index foods, while 38% rarely consume them. The average respondent is female (72.2%) and over 40 years old (88.1%), indicating a demographic trend in the vulnerability to diabetes mellitus. These findings suggest a strong correlation between a diet high in glycemic index and poor nutritional status among diabetes patients, which may worsen hyperglycemia and insulin resistance.

Conclusion: Half of the respondents often consume high glycemic index foods, and half of the respondents are average and obtained from women.

Keywords: glycemic index, diabetes mellitus, diet

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

KATA PENGANTAR

Puji syukur Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan hidayah-Nya serta kemudahan yang diberikan-Nya sehingga penyusun dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah penelitian ini dengan judul "Gambaran Pola Konsumsi Indeks Glikemik Pada Pasien Diabetes Melitus Rawat Jalan Di RSUD Dr. M.Yunus Bengkulu tahun 2025" sebagai tugas akhir mata kuliah.

Penyelesaian Karya Tulis Ilmiah ini penyusun telah mendapat masukan dan batuan dari berbagai pihak, oleh karena itu penyusun mengucapkan terima kasih kepada :

1. Linda, SST.,M.Kes sebagai Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
2. Anang Wahyudi, S.Gz., MPH sebagai Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu dan telah memotivasi dan memfasilitasi agar Penulis cepat menyelesaikan studi Dan selaku Pembimbing I dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah.
3. Kusdalinah, SST.,M.Gizi Sebagai Ketua Prodi D III Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
4. Dr. Betty Yosephin, SKM.,MKM. sebagai Ketua Dewan Penguji yang telah memberikan banyak saran dan masukan dalam penyusunaan Karya Tulis Ilmiah
5. Ayu Pravita Sari, M.Gizi. selaku Penguji II yang telah memberikan banyak saran dan masukan dalam penyusunaan Karya Tulis Ilmiah
6. Desri Suryani, SKM.,M.Kes sebagai dosen pembimbing II dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini yang telah membimbing, meluangkan waktu dan memberikan saran perbaikan.
7. Seluruh Dosen yang telah memberikan arahan dan masukkan kepada penyusun dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
8. Kedua orang tua saya tercinta yang selalu memberikan do'a dan cinta yang tak henti kepada saya sehingga saya selalu bersemangat untuk menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dan selalu ingin membuat mereka bangga.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

9. Teman-teman seperjuangan Diploma III Gizi angkatan 2022 dan seluruh pihak yang telah mendukung kelancaran pembuatan Karya Tulis Ilmiah ini yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu. Semoga Allah SWT membalas semua kebaikan kalian.
10. Anisa Ismiarti yang selalu menemani dan selalu menjadi support Penulis pada hari yang tidak mudah selama proses pengerjaan Karya Tulis Ilmiah ini, memberikaan dukungan, semangat, tenaga, pikiran, materi maupun bantuan dalam membantu proses saya hingga penyusunaan Karya Tulis Ilmiah ini.

Semoga apa yang telah penulis laksanakan selama penelitian dapat memberikan suatu manfaat untuk semua . Penulis ucapkan terima kasih yang sebesar – besarnya kepada semua pihak yang telah membantu dalam segala pelaksanaan kegiatan dan penulis memohon maaf jika selama pelaksanaan penelitian terdapat kesalahan.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam Karya Tulis Ilmiah ini masih terdapat kekurangan baik dari segi pembahasan maupun penyusunan. Oleh karena itu, kami mengharapkan kritik dan saran yang bersifat konstruktif dari pembaca, rekan mahasiswa demi kesempurnaan Karya Tulis Ilmiah ini. Akhir kata, penulis berharap semoga Karya Tulis Ilmiah ini bisa bermanfaat dan berguna bagi semua pihak yang membaca.

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

Bengkulu, 30 Juni 2025

Penulis

DAFTAR ISI

KARYA TULIS ILMIAH ..... **i**
HALAMAN PERSETUJUAN ..... **ii**
KATA PENGANTAR ..... **iii**
DAFTAR ISI ..... **vi**
BAB I PENDAHULUAN 1
A.Latar Belakang 1
B.Rumusan masalah 5
C.Tujuan penelitian 5
D.Manfaat Penelitian 6
E.Keaslian Penelitian 7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA **8**
A.Diabetes Melitus 8
1.Penyebab Diabetes Melitus 10
2.Gejala Diabetes Melitus 10
3.Klasifikasi Diabetes Melitus 10
4.Faktor- faktor yang mempengaruhi kadar gula darah 12
5.Etiologi Diabetes Melitus 18
6.Manifestasi Klinis 19
7.Komplikasi Diabetes Melitus 20
8.Penatalaksanaan DM 21
B.Konsep Indeks Glikemik 24
1.Pengertian Indeks Glikemik 24
2.Faktor-faktor yang mempengaruhi indeks glikemik 25
3.Klasifikasi indeks glikemik 30
4.Beban Glikemik 31
C. Kerangka Teori 36
BAB III METODE PENELITIAN **37**
A.Desain Penelitian 37
B.Variabel yang diteliti 37
C.Definisi Operasional 38
D.Sampel dan populasi 39
E.Cara pengumpulan data 39
F.Instrumen penelitian 40

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

G.Pengolahaan data 40
H.Analisis Univariat 41
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 43
A.Jalanya Penelitan 43
B.Hasil Penelitian 44
1.Analisis Univariat 44
2.Gambaran Pola Konsumsi indeks glikemik pada pasien diabetes melitus di RSUD Dr. M.Yunus Bengkulu Tahun 2025 45
C.Pembahasan 46
1.Gambaran karakteristik subjek pada pola konsumsi indeks glikemik pada penderita diabetes melitus di RSUD Dr.M.Yunus Provinsi Bengkulu 46
2.Gambaran Pola Konsumsi indeks glikemik pada pasien diabetes melitus di RSUD Dr. M.Yunus Bengkulu Tahun 2025 47
BAB V PENUTUP 55
A.Kesimpulan 55
B.Saran 56
DAFTAR PUSTAKA 58

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

DAFTAR TABEL

Table 1.1 Keaslian Penelitian 7
Table 2.1 Kategorik Indeks glikemik 33
Table 2.2 Kandungan bahan makanan dengan indeks glikemik 34
Table 3.1 Definisi Operasional 39
Table 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Subjek 44
Table 4.2 Gambaran Distribusi Frekuensi Pola Konsumsi Indeks Glikemik 45
Table 4.3 Bahan makanan dan kategori indeks Glikemik 48

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

DAFTAR BAGAN

2.2Kerangka Teori 17