

ABSTRAK

Lutfiatun Nisa, 2024. Pengaruh Edukasi dan Pendampingan Menggunakan Media Booklet terkait Konsumsi Makanan Pokok Berdasarkan Indeks Glikemik Terhadap Kadar Glukosa Darah Pada Kelompok Remaja Pre-Diabetes dan Diabetes Mellitus di Sman 1 Lawang. Karya Tulis Ilmiah, Program Studi Diploma 3 Gizi, Jurusan Gizi, Politeknik Kesehatan Malang. Pembimbing : **Dr. Annasari Mustafa, SKM., M., Sc. RD dan Sutomo Rum Teguh K., SKM., M.Kes**

Latar Belakang : Diabetes Mellitus tidak hanya terjadi pada orang dewasa saja, tetapi juga menyerang remaja. Hal tersebut dapat terjadi karena dua faktor, yakni faktor genetik dan faktor life style. Pre-diabetes adalah suatu kondisi yang ditandai dengan kadar gula darah di atas batas normal tetapi belum termasuk dalam kategori Diabetes Mellitus (DM). prevalensi Pre-diabetes pada remaja putri dengan rentan usia 15-17 tahun di SMAN 1 Lawang pada tahun 2024 sebesar 4,3% dan prervalensi diabetes pada remaja putri dengan rentan usia 15-17 tahun di SMAN 1 Lawang pada tahun 2024 sebesar 0,8%. Salah satu faktor penyebab pre-diabetes dan diabetes mellitus yaitu kebiasaan mengkonsumsi pangan dengan indeks glikemik tinggi.

Tujuan: Mengetahui pengaruh pendampingan terkait konsumsi makanan pokok Berdasarkan indeks glikemik terhadap kadar glukosa darah pada kelompok remaja pre-diabetes dan diabetes mellitus di SMAN 1 Lawang.

Metode: Jenis penelitian dalam penelitian ini adalah *quasi eksperimental dengan one grup pre-test post-test design*. Sasaran dalam penelitian yaitu siswi kelas 10 di SMAN 1 Lawang dengan pre-diabetes dan diabetes mellitus. Data diolah menggunakan *software* (SPSS) dengan uji Paired Sampel T-Test dengan tingkat kepercayaan $\alpha < 0,05$.

Hasil : Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil perubahan rata-rata pada kadar glukosa darah sewaktu (*pre-post*). Menurun dari hasil 164,6 menjadi 91,1 penurunan ini signifikan secara statistik dengan nilai *p Value* 0,000 yang menunjukkan bahwa intervensi yang dilakukan terhadap penurunan kadar glukosa darah sewaktu signifikan. Untuk rata-rata konsumsi makanan pokok berdasarkan indeks glikemik menunjukkan adanya perubahan dari sebelum dan sesudah pendampingan. penurunan ini signifikan secara statistik dengan nilai *p value* sebesar 0,000 yang menandakan bahwa pendampingan yang dilakukan signifikan terhadap penurunan kebiasaan konsumsi makanan pokok terkait bahan pangan yang memiliki indeks tinggi.

Kesimpulan : Pemberian pendampingan terkait pola makan yang baik pada subjek dapat menurunkan kadar glukosa darah dan kebiasaan mengkonsumsi bahan pangan dengan indeks glikemi tinggi secara signifikan.

Kata Kunci : pre-diabetes, diabetes mellitus, indeks glikemik, kadar gula darah sewaktu, edukasi dan pendampingan.