

**BEBAN GLIKEMIK MENU DIET
PENDERITA DIABETES MELITUS TIPE 2
DI PUSKESMAS RAMPAL CELAKET KOTA MALANG**

Agtha Putri Riska Rahmania
Dr. Etik Sulistyowati, SST., S.Gz., M.Kes
Program Studi D3 Gizi Politeknik Kesehatan Malang
Jl. Besar Ijen 77 C, Kota Malang
Email: p17110221011_agtha@poltekkes-malang.ac.id

ABSTRAK

Latar belakang: Diabetes Melitus Tipe 2 merupakan masalah kesehatan global yang signifikan dengan prevalensi yang terus meningkat. Pengelolaan penyakit ini memerlukan pendekatan multidisiplin termasuk pengaturan diet yang tepat untuk mengontrol kadar glukosa darah dan mengurangi risiko komplikasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi beban glikemik pada menu diet yang diterapkan di Puskesmas Rampal Celaket, Kota Malang. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan dalam menyusun menu diet yang lebih efektif dan relevan bagi penderita diabetes, serta meningkatkan pemahaman hubungan antara beban glikemik dan pengelolaan kadar glukosa darah. **Metode:** Jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian deskriptif dengan mengumpulkan data secara sistematis mengenai kandungan beban glikemik menu diet yang dikonsumsi responden tanpa melakukan intervensi terhadap pola makan atau kebiasaan diet. Pengambilan subjek dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive* sampling dengan jumlah subjek 22 responden yang merupakan penderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Rampal Celaket, Kota Malang. **Hasil:** Penderita diabetes melitus tipe 2 sebanyak 14 responden berusia 45 – 59 tahun dengan jenis kelamin perempuan 19 responden yang bekerja sebagai Ibu Rumah Tangga 12 responden, dan pendidikan terakhir SMA/SMK 11 responden. Konsumsi menu diet yang paling sering yaitu nasi dan kentang. Pengolahan makanan dominan digoreng dan konsumsi gula serta santan berlebihan. Hasil perhitungan beban glikemik sebagian besar responden mengonsumsi makanan dengan beban glikemik rendah yang mendukung pengelolaan kadar glukosa darah. **Kesimpulan:** Pemilihan makanan dengan beban glikemik yang lebih rendah mendukung pengelolaan kadar glukosa darah yang lebih stabil dan mencegah risiko penyakit metabolik.

Kata Kunci: Beban glikemik, diabetes melitus, kadar gula darah, menu diet