

Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung
Jurusan Keperawatan Bandung
Program Studi Diploma III Keperawatan Bandung
Bandung, Juni 2021
Cucu Sapitri, P17320118020

**GAMBARAN KEBIASAAN MAKAN
TINGGI INDEKS GLIKEMIK PADA REMAJA
SEBAGAI FAKTOR RISIKO DIABETES MELITUS TIPE 2
(LITERATURE REVIEW)**

ABSTRAK

xiv, 5 bab, 91 halaman , 1 bagan, 3 tabel, 5 lampiran

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh tingginya Diabetes Melitus di Indonesia sebagai peringkat ke 6 dunia dengan jumlah penyandang sebanyak 10,3 juta orang . 90 % dari total kasus diabetes merupakan diabetes tipe 2. Pemicunya antara lain kebiasaan mengkonsumsi makanan tinggi indeks glikemik. Umumnya terjadi pada orang dewasa, namun beberapa tahun terakhir ditemukan pada anak dan remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kebiasaan makan tinggi indeks glikemi pada remaja sebagai faktor risiko diabetes melitus tipe 2. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif, dengan desain penelitian *literature review*, yaitu dengan merujuk pada metodologi penelitian atau riset yang terkait pada fokus topik tertentu untuk menarik kesimpulan dan hasil pada kebiasaan makan tinggi indeks glikemik pada remaja. Terdapat hasil bahwa remaja memiliki kebiasaan makan tinggi indeks glikemik pada 2 jurnal kategori sering sebanyak 47,8%-64,2% dan 2 jurnal lainnya dalam kategori kurang baik sebanyak 53.3%- 85,5%. Faktor resiko yang menyebabkan cukup tingginya risiko diabetes melitus remaja adalah konsumsi *fast food* dengan presentase 47,8-71%, konsumsi minuman instan sekitar 31%, dan memiliki konsumsi minuman manis 52,6%. Jadi kesimpulannya dari 5 jurnal penelitian ini terdapat bahwa kebiasaan makan tinggi indeks glikemik pada remaja dikategorikan sering dan kurang baik dengan mayoritas remaja mengkonsumsi makanan cepat sai , gorengan , dan memiliki konsumsi minuman manis. Disarankan kepada profesi keperawatan di tatanan komunitas dalam pelaksanaan program puskesmas seperti di Posbindu dilakukan skrining dm pada remaja dan edukasi tentang prinsip mengurangi makanan tinggi indeks glikemik dan makanan seimbang untuk mencegah diabetes melitus tipe 2 pada remaja.

Kata kunci : Indeks glikemik, Remaja, DM tipe 2.
Daftar Pustaka : 34 (2010-2020)

Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung
Jurusan Keperawatan Bandung
Program Studi Diploma III Keperawatan Bandung
Bandung, Juni 2021
Cucu Sapitri, P17320118020

***DESCRIPTION OF HIGH GLYCEMIC INDEX EATING HABITS IN
ADOLESCENTS AS A TYPE 2 DIABETES MELLITUS RISK FACTOR
(LITERATURE REVIEW)***

ABSTRACT

xiv, 5 chapters, 91 pages, 1 chart, 3 tables, 5 attachments

This research is motivated by the high prevalence of Diabetes Mellitus in Indonesia, which is ranked 6th in the world with 10.3 million people suffering from it. 90% of total diabetes cases are type 2 diabetes. The triggers include the habit of consuming foods high on the glycemic index. Generally occurs in adults, but in recent years found in children and adolescents. This study aims to determine the description of eating habits with a high glycemic index in adolescents as a risk factor for type 2 diabetes mellitus. draw conclusions and results on eating habits of high glycemic index in adolescents. There are results that adolescents have high glycemic index eating habits in 2 journals in the frequent category as much as 47.8%-64.2% and in 2 other journals in the less good category as much as 53.3%-85.5%. Risk factors that cause a fairly high risk of adolescent diabetes mellitus are fast food consumption with a percentage of 47.8-71%, consumption of instant drinks around 31%, and consumption of sugary drinks 52.6%. So the conclusion from these 5 research journals is that eating habits with a high glycemic index in adolescents are categorized as frequent and unfavorable with the majority of teenagers consuming fast food, fried foods, and consuming sweet drinks. It is recommended to the nursing profession in community settings in implementing community health centers programs such as in Posbindu to carry out DM screening for adolescents and education about the principle of reducing high glycemic index foods and balanced foods to prevent type 2 diabetes mellitus in adolescents

*Keywords: Glycemic index, Adolescent, DM type 2
Bibliography: 34 (2010-2020)*