

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS SILIWANGI
TASIKMALAYA
PEMINATAN EPIDEMIOLOGI
2022**

ABSTRAK

RIMA NURFALAH

**HUBUNGAN KONSUMSI MAKANAN GLIKEMIK DENGAN KADAR
GULA DARAH PADA PRALANSIA DI POSBINDU WILAYAH KERJA
PUSKESMAS DARMA KABUPATEN KUNINGAN**

Kadar gula darah adalah gula yang terdapat dalam darah yang berasal dari karbohidrat dalam makanan dan dapat disimpan dalam bentuk glikogen di dalam hati dan otot rangka. Indeks Glikemik (IG) adalah ukuran kecepatan suatu pangan dalam meningkatkan kadar glukosa darah setelah dikonsumsi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Indeks Glikemik Makanan dengan Kadar Gula Darah pada Pralansia di Posbindu Wilayah Kerja Puskesmas Darma Kabupaten Kuningan. Jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan *simple random sampling* dengan jumlah sampel 190 orang. Analisis bivariat menggunakan uji statistik rank spearman. Hasil penelitian menunjukkan nilai p value 0,00 dengan tingkat kekuatan hubungan 0,520 atau kuat, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara Indeks Glikemik Makanan dengan Kadar Gula Darah pada Pralansia di Posbindu Wilayah Kerja Puskesmas Darma Kabupaten Kuningan. Petugas kesehatan perlu memberikan upaya promotif dan preventif kepada masyarakat mengenai jenis makanan yang mengandung indeks glikemik tinggi dan rendah serta pentingnya deteksi dini penyakit tidak menular dan pengecekan kadar gula darah.

Kata Kunci: Indeks Glikemik, Gula Darah, Pralansia.

**FACULTY OF HEALTH SCIENCES
SILIWANGI UNIVERSITY
TASIKMALAYA
EPIDEMIOLOGY SPECIALIZATION
2022**

ABSTRACT

RIMA NURFALAH

RELATIONSHIP OF FOOD GLICEMIC INDEX WITH BLOOD SUGAR LEVELS IN THE PRE-ELDERLY IN POSBINDU THE WORKING AREA OF THE DARMA HEALTH CENTER AT KUNINGAN REGENCY.

Blood sugar levels are sugar which can be found in the form of carbohydrates and can be found in the form of carbohydrates in the blood sugar of glycogen in liver and skeletal muscle. The glycemic index (GI) is a measure of the speed at which a food increases blood glucose levels after consumption. The purpose of this study was to determine the relationship between the glycemic index of food and blood sugar levels in the pre-elderly in Posbindu, the working area of the Darma Health Center, Kuningan Regency. This type of quantitative research using a research design *cross sectional*. The sampling technique used is *simple random sampling* with a sample size of 190 people. Bivariate analysis using Spearman rank statistical test. The results showed a p value of 0.00 with a relationship strength level of 0.520 or strong, so it can be concluded that there is a relationship between the Glycemic Index of Food and Blood Sugar Levels in the Elderly in Posbindu, Darma Public Health Center, Kuningan Regency. Health workers need to provide promotive and preventive efforts to the community regarding the importance of early detection of non-communicable diseases and checking blood sugar levels.

Keywords: Glycemic Index, Blood Sugar, Pre-elderly.