

ABSTRAK

Mengonsumsi makanan dengan indeks glikemik (IG) tinggi pada pasien diabetes mellitus tipe 2 (DM tipe 2) dapat berdampak buruk pada pengendalian kadar gula darah mereka. Makanan dengan IG tinggi biasanya menyebabkan peningkatan gula darah yang cepat. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dampak konsumsi makanan indeks glikemik tinggi pada pasien DM tipe 2. Penelitian ini menggunakan metode *narrative review*. Kriteria inklusi pada studi ini adalah artikel yang terbit pada *journal database* terindeks *Google Scholar*, *Science Direct*, *Jurnal Scopus*, *PubMed*, *Pro Quest* dalam Bahasa Inggris, dengan desain *Cross-sectional* dan *eksperimental*. *Jurnal* terbit dalam rentang tahun 2008—2025 dan 9 artikel yang memenuhi kriteria inklusi tersebut. Hasil penelitian ini menyoroti pentingnya pemahaman konsumsi makanan indeks glikemik pada pasien DM tipe 2. Mengintegrasikan makanan rendah IG ke dalam diet pasien T2DM dapat menjadi strategi praktis untuk meningkatkan kontrol metabolik dan mengurangi risiko hiperglikemia. Peningkatan kontrol glikemik seperti mengonsumsi sarapan tinggi lemak yang sangat rendah karbohidrat secara substansial mengurangi ekskresi glukosa postprandial (setelah makan), terutama di pagi hari, yang merupakan periode ketika individu dengan diabetes tipe 2 sering mengalami lonjakan gula darah tertinggi. Kesimpulan, peningkatan kontrol glikemik seperti mengonsumsi sarapan tinggi lemak yang sangat rendah karbohidrat secara substansial mengurangi ekskresi glukosa postprandial (setelah makan), terutama di pagi hari, yang merupakan periode ketika individu dengan diabetes tipe 2 sering mengalami lonjakan gula darah tertinggi.

Kata Kunci : Indeks glikemik tinggi, DM tipe 2