

EFEKTIFITAS EDUKASI MENGGUNAKAN MEDIA LEMBAR BALIK TERHADAP PENGETAHUAN PENDERITA DIABETES TENTANG DIET DM DI RW 03 KELURAHAN DARMO KECAMATAN WONOKROMO

Ni Putu Widari¹, Aristina Halawa², Welmince Pe³

Program Studi S1 Keperawatan STIKes William Booth Surabaya. JL. Cimanuk No.20 Surabaya^{1,2,3}

(Email :putuwidari10@gmail.com)

ABSTRAK

Pendahuluan : Diabetes Melitus merupakan sekelompok gangguan metabolik yang ditandai dengan meningkatnya kadar glukosa darah (hiperglikemia) akibat gangguan pada produksi insulin. Salah satu penanganan diabetes adalah menjaga kestabilan kadar gula darah untuk mencegah komplikasi, termasuk melalui penerapan diet khusus dan pemberian edukasi kesehatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi tentang diet diabetes melitus menggunakan media lembar balik terhadap peningkatan pengetahuan dalam mengontrol kadar gula darah. **Metode :** Penelitian ini menggunakan metode One Group Pre-Post Test dengan 25 responden di RW 03, Kelurahan Darmo, Kecamatan Wonokromo. **Hasil :** Setelah edukasi, pengetahuan responden meningkat, dengan Uji Wilcoxon menunjukkan hasil $p = 0,000$ dan tingkat signifikansi $p < 0,005$, yang berarti terdapat pengaruh edukasi menggunakan media lembar balik terhadap pengetahuan tentang diet diabetes melitus. **Kesimpulan :** Edukasi dengan media lembar balik terbukti efektif meningkatkan pengetahuan penderita diabetes melitus dalam mencegah komplikasi. Masyarakat di RW 03 Kelurahan Darmo diharapkan mempertimbangkan penggunaan media ini untuk edukasi diet diabetes melitus pada penderita.

Kata kunci : Diabetes Melitus, Diet DM, Edukasi Masyarakat, Pengetahuan

ABSTRACT

Introduction: Diabetes Mellitus is a group of metabolic disorders characterized by increased blood glucose levels (hyperglycemia) due to disturbances in insulin production. One of the treatments for diabetes is to maintain stable blood sugar levels to prevent complications, including through the application of a special diet and the provision of health education. This study aims to determine the effect of education about the diabetes mellitus diet using flip sheet media on increasing knowledge in controlling blood sugar levels. **Method:** This study used the One Group Pre-Post Test method with 25 respondents in RW 03, Darmo Village, Wonokromo District. **Results:** After the education, the respondents' knowledge increased, with the Wilcoxon Test showing a result of $p = 0.000$ and a significance level of $p < 0.005$, which means that there was an influence of education using flip sheet media on knowledge about the diabetes mellitus diet. **Conclusion:** Education with flip sheet media has been proven to be effective in increasing the knowledge of people with diabetes mellitus in preventing complications. The community in RW 03 Darmo Village is expected to consider using this media for diabetes mellitus diet education for sufferers. media in providing diabetes mellitus diet education to diabetics.

Keywords: Diabetes Mellitus, DM Diet, Community Education, Diabetes

PENDAHULUAN

Diabetes melitus (DM), atau kencing manis, adalah kondisi dengan peningkatan kadar glukosa darah akibat gangguan metabolisme glukosa yang disebabkan oleh kekurangan insulin (Nuryanto, 2019). Pemahaman tentang diet DM sangat penting, seperti yang ditunjukkan oleh penelitian Rahadiyanti (2019), yang menyebutkan bahwa faktor seperti sikap, pengetahuan, dukungan tenaga kesehatan, dan keluarga mempengaruhi kepatuhan diet. Kurangnya pengetahuan berperan besar dalam ketidakpatuhan diet. Pengendalian pola makan bagi penderita DM dapat dilakukan dengan menerapkan pola 3J: jadwal, jenis, dan jumlah yang tepat.

Penelitian Oktorina et al. (2019) menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan dapat mendorong perubahan perilaku. Oleh karena itu, edukasi kesehatan melalui media lembar balik yang informatif dan menarik diperlukan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran tentang diabetes melitus, sehingga membantu pasien mengelola penyakit mereka dengan lebih baik.

Data dari WHO (2021) mencatat sekitar 422 juta penderita diabetes di dunia, sementara IDF memprediksi jumlah penderita diabetes di Indonesia akan meningkat menjadi 28,57 juta pada 2045. RISKESDAS 2018 mencatat 1.017.290 kasus diabetes di 34 provinsi, dan Menteri Kesehatan Nila F. Moeloek menyebutkan bahwa diabetes di Jawa Timur meningkat 329,8% dalam dua dekade, dengan Surabaya memiliki jumlah penderita tertinggi, naik dari 102.599 pada 2017 menjadi 115.460 pada 2018.

Diabetes disebabkan oleh faktor genetik, usia, dan gaya hidup, serta dapat merusak pembuluh darah di ginjal, jantung, mata, dan saraf. Pengetahuan tentang diet diabetes sangat penting untuk mencegah fluktuasi gula darah dan komplikasi. Kurangnya pengetahuan, keyakinan, dan kepercayaan tentang diabetes menjadi faktor ketidakpatuhan terhadap diet. Peningkatan pengetahuan penderita mempermudah mereka mengenali gejala, dampak, serta diet yang tepat. Penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan diet pada kelompok berisiko diabetes masih rendah.

Dalam edukasi kesehatan, berbagai media diperlukan, dan di Indonesia masih banyak yang menggunakan metode konvensional seperti leaflet, booklet, lembar balik, atau presentasi PowerPoint. Penelitian Zubaidi

Bajuri (2014) menunjukkan bahwa lembar balik mempermudah dan membuat proses pendidikan lebih menarik. Martiyana et al. (2018) juga menemukan bahwa penggunaan gambar, teks, dan kombinasi warna yang tepat memudahkan penerima dalam memahami informasi, sementara teks di halaman belakang membantu penyampai informasi menyampaikan pesan lebih efektif.

METODE

Metode dalam penelitian ini menggunakan kuantitatif dengan desain pre-test dan post-test untuk membandingkan kondisi sebelum dan sesudah edukasi diet diabetes menggunakan media lembar balik. Sampel berjumlah 32 responden dengan purposive sampling. Kemudian dianalisis menggunakan uji Wilcoxon, dengan mengukur pengetahuan penderita diabetes melitus tentang diet DM menggunakan kuesioner pre-test dan post-test.

HASIL PENELITIAN

1. Data Umum

Tabel 1 Data umum karakteristik responden di RW 03 Kelurahan Darmo kecamatan Wonokromo, Juni 2024.

Kategori	Frekuensi	(%)
Usia (tahun)		
40-45 tahun	4	16
46-50 tahun	6	24
51-55 tahun	4	16
56-60 tahun	5	20
61-65 tahun	2	8
66-70 tahun	4	16
Pekerjaan		
Tidak bekerja/IRT	22	88
Wiraswasta	3	12
Jenis Kelamin		
Laki-laki	2	8
Perempuan	23	92

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 25 responden, kelompok usia 46-50 tahun adalah yang terbanyak, yaitu 6 orang (24%). Selain itu, mayoritas responden adalah perempuan, dengan total 23 orang (92%), dan sebagian besar bekerja sebagai ibu rumah tangga, sebanyak 22 orang (88%).

2. Data Khusus

Tabel 2 Distribusi frekuensi sebelum dan sesudah dilakukan edukasi lembar balik tentang diet DM di RW 03 Kelurahan Darmo kecamatan Wonokromo, Juni 2024.

<u>Pengetahuan</u>	<u>Frekuensi</u>	<u>%</u>	<u>Mean</u>
Sebelum			
Baik	0	0	
Cukup	8	32	6,44
Kurang	17	68	
Sesudah			
Baik	17	68	
Cukup	8	32	6,44
Kurang	0	0	

Sebelum edukasi menggunakan lembar balik tentang diet diabetes mellitus, sebagian besar responden (17 orang atau 68%) memiliki pengetahuan yang kurang. Namun, setelah edukasi, jumlah responden dengan pengetahuan baik juga mencapai 17 orang, yang setara dengan 68%. Ini menunjukkan peningkatan pengetahuan pasien setelah menerima edukasi.

3. Tabulasi silang

Tabel 3 Pengaruh pengetahuan sesudah dan sesudah memberikan edukasi

	<u>Pre Test</u>		<u>Post Test</u>	
	<u>Frekuensi</u>	<u>%</u>	<u>Frekuensi</u>	<u>%</u>
Baik	0	0	17	68
Cukup	8	32	8	32
Kurang	17	68	0	0
	<u>Mean : 6,44</u>		<u>Mean : 10,20</u>	

Hasil Uji statistik *Wilcoxon* $p=0,000$

Edukasi dengan media lembar balik efektif dalam meningkatkan pengetahuan penderita diabetes mellitus tentang diet DM. Sebelum edukasi, tidak ada responden yang memiliki kategori pengetahuan baik, tetapi setelahnya, 17 dari 25 responden (68%) mencapai kategori baik. Analisis dengan uji *Wilcoxon* menghasilkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,005$), yang menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa edukasi tersebut memiliki pengaruh positif terhadap pengetahuan penderita diabetes mengenai diet.

PEMBAHASAN

1. Pengetahuan penderita diabetes melitus tentang diet DM sebelum diberikan edukasi menggunakan media lembar balik

Hasil tabel 2 menunjukkan bahwa sebelum edukasi menggunakan media lembar balik tentang diet diabetes, sebagian besar responden di RW 03 Kelurahan Darmo memiliki pengetahuan yang kurang, yaitu 17 orang (68%). Temuan ini sejalan dengan penelitian

Amalia dkk. (2018), yang menemukan bahwa mayoritas responden memiliki pengetahuan cukup sebelum edukasi gizi. Penelitian oleh Ayu Putri Rahayu (2012) dan Ernauli Meliyana et al. (2019) juga menunjukkan hasil serupa. Di sisi lain, penelitian Masthura et al. (2020) mencatat peningkatan pengetahuan setelah konseling menggunakan lembar balik, dengan nilai signifikansi statistik 0,002, menunjukkan perbedaan antara nilai pre-test dan post-test. Arini (2018) mengakui bahwa faktor-faktor seperti pengalaman, informasi, lingkungan budaya, usia, dan status sosial ekonomi mempengaruhi tingkat pengetahuan responden.

Maka peneliti berasumsi bahwa tingkat pengetahuan pada responden di RW 03 Kelurahan Darmo masih dalam tingkat pengetahuan kurang, hal ini bisa dipengaruhi oleh kurangnya penyuluhan atau pun dari pekerjaan responden yang hanya ibu rumah tangga yang pekerjaannya hanya di rumah sehingga kurang berinteraksi dengan banyak orang dan kurang terpapar informasi tentang diet diabetes melitus.

2. Pengetahuan penderita diabetes tentang diet DM sesudah diberikan edukasi

Menggunakan media lembar balik, hasil penelitian dari tabel 2 menunjukkan bahwa setelah edukasi tentang diet diabetes mellitus, responden mengalami peningkatan pengetahuan. Sebagian besar responden, yaitu 17 orang (68%), berada dalam kategori pengetahuan baik, sementara 8 responden (32%) memiliki pengetahuan cukup. Analisis dengan uji *Wilcoxon* menunjukkan adanya pengaruh signifikan dari edukasi tersebut, dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,005$). Suiroaka dan Kusumayanti (2020) juga menemukan perbedaan signifikan antara hasil pre-test dan post-test pada kelompok yang menerima penyuluhan dengan lembar balik.

Sesudah diberikan edukasi menggunakan media lembar balik pada pasien diabetes melitus didapatkan sebagian besar pasien memiliki tingkat pengetahuan tinggi. Hal ini karena pada pemberika edukasi ada alat atau media dalam penyampaian informasi yaitu peneliti menggunakan media lembar balik sehingga pasien dapat melihat dengan jelas dan memahami secara baik dari edukasi yang telah diberikan, sehingga menambah minat dan pengalaman mengetahui informasi tentang diet diabetes melitus bagi responden dan yang berlatar belakang sebagian besar sebagai ibu rumah tangga dan yang lainnya pekerja swasta.

Penggunaan media lembar balik terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan, seperti yang ditunjukkan oleh penelitian Fauziatin et al. (2019) yang mencatat peningkatan pengetahuan dan sikap dalam mencegah stunting. Temuan ini sejalan dengan penelitian Maharani (2022), yang menemukan peningkatan pengetahuan pada ibu-ibu setelah mendapatkan pendidikan kesehatan tentang diabetes mellitus menggunakan media lembar balik, terlihat dari kenaikan rata-rata skor pengetahuan. Penelitian lainnya oleh Herman pada tahun 2017 mendapatkan hasil bahwa nilai skor pengetahuan meningkat setelah diberikan pendidikan kesehatan yaitu sebesar 8,35. Penelitian oleh Barus dkk menggunakan media yang sama yaitu lembar balik mendapatkan hasil bahwa pendidikan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan pada pasien DM. Dari tabel 3 didapatkan hasil tingkat pengetahuan responden Setelah diberikan edukasi dengan media lembar balik, pasien diabetes menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan, dengan sebagian besar masuk dalam kategori baik. Hal ini sejalan dengan penelitian Fitriani (2015), yang menunjukkan bahwa pengetahuan ibu balita tentang gizi meningkat sebesar Peneliti berasumsi bahwa edukasi dengan media lembar balik efektif dalam meningkatkan pengetahuan, karena media ini menyajikan pesan dan gambar menarik yang memudahkan pemahaman responden terhadap materi.

3. Efektifitas edukasi menggunakan media lembar balik terhadap pengetahuan penderita diabetes melitus tentang diet DM.

Hasil penelitian terhadap 25 responden menunjukkan bahwa setelah edukasi menggunakan media lembar balik tentang diet diabetes, 17 responden (68%) memiliki pengetahuan baik, sedangkan 8 responden (32%) memiliki pengetahuan cukup. Uji statistik Wilcoxon menghasilkan nilai $p = 0,000$, dengan tingkat kemaknaan $p < 0,005$, yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan dari edukasi media lembar balik terhadap pengetahuan tentang diet DM. Temuan ini sejalan dengan penelitian Fitriani (2015) dan penelitian oleh Ganesh, Waryana, dan Herawati (2019), yang juga menunjukkan peningkatan pengetahuan melalui media lembar balik. Media ini, yang berbentuk lembaran berisi gambar dan informasi kesehatan, memiliki kelebihan dalam menarik perhatian dan praktis

digunakan tanpa listrik. Lembar balik dapat digunakan untuk promosi kesehatan dan meningkatkan pemahaman tentang gizi, serta berfungsi sebagai alat peraga dalam penyuluhan. Yang bertujuan untuk mengidentifikasi efektivitas penyuluhan dengan media lembar balik dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat, khususnya tentang diet diabetes melitus, termasuk diet 3J (jumlah, jenis, dan jadwal makanan).

Peneliti percaya bahwa edukasi menggunakan media lembar balik sangat efektif dalam meningkatkan pengetahuan saat menyampaikan informasi kesehatan. Oleh karena itu, media ini digunakan untuk memberikan edukasi tentang diet diabetes, termasuk pola makan dan kontrol kadar gula darah. Temuan ini sejalan dengan penelitian Marliana (2016), yang menunjukkan efektivitas metode lembar balik terhadap pengetahuan. Edukasi dengan media ini juga dapat mempengaruhi pengetahuan, sikap, gaya hidup, dan keyakinan pasien diabetes melitus, sehingga meningkatkan pemahaman tentang gaya hidup sehat dan pengendalian kadar gula darah. Penelitian oleh Barus et al. (2020) mendukung temuan ini, menunjukkan adanya pengaruh signifikan dari edukasi menggunakan media lembar balik. Putra et al. (2020) juga menemukan perbedaan dalam tingkat pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah penyuluhan tersebut. Martiyana et al. (2018) menyatakan bahwa pengetahuan, sikap, dan keyakinan individu dapat ditingkatkan melalui ceramah dengan lembar balik. Penelitian Zubaidi Bajuri (2016) juga menunjukkan perubahan signifikan dalam pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan menggunakan media ini. Dengan demikian, peneliti menyimpulkan bahwa setelah edukasi tentang diet DM, terjadi peningkatan signifikan dalam tingkat pengetahuan responden.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Edukasi tentang diet diabetes mellitus (DM) menggunakan media lembar balik berdampak signifikan terhadap peningkatan pengetahuan responden. Sebelum edukasi, sebagian besar responden berada pada tingkat pengetahuan yang cukup. Namun, setelah diberikan edukasi, sebagian besar responden menunjukkan peningkatan pengetahuan ke kategori baik. Ini menegaskan efektivitas media

lembar balik dalam meningkatkan pemahaman tentang diet diabetes di RT 9 Darmo Wonokromo.

Saran

Tempat penelitian di RW 03 kelurahan Darmo kecamatan Wonokromo, diharapkan responden di RW 03 kelurahan Darmo khususnya di RT 09 lebih meningkatkan pemberian edukasi atau penyuluhan kesehatan khususnya tentang diet diabetes melitus sehingga responden yang menderita diabetes melitus mampu mengetahui pola makan atau diet diabet yang baik dan benar dan kadar gula daranya bisa terkontrol.

Institusi STIKes William Booth Surabaya berharap dapat menjadi sumber informasi dan referensi mengenai penggunaan media lembar balik sebagai metode untuk meningkatkan pengetahuan.

Peneliti yang tertarik untuk melanjutkan studi tentang efektivitas edukasi menggunakan media lembar balik dalam meningkatkan pengetahuan penderita diabetes mengenai diet DM diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan lebih menarik serta mengeksplorasi sikap, perilaku responden, dan sumber-sumber atau referensi terkait media tersebut dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, F., Nugraheni, S. A., & Kartini, A. (2018). *Pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan dan praktik calon ibu dalam pencegahan kurang energi kronik ibu hamil (Studi pada Pengantin Baru Wanita di Wilayah Kerja Puskesmas Duren, Bandungan, Semarang)*. *Jurnal kesehatan masyarakat*, 6(5), 370-377.
- Arini, P.M (2018). *Hubungan Pengetahuan Dan Perilaku Perempuan Obesitas Tentang Pencegahan Resiko Penyakit Akibat Obesitas Didesa Slahung Wilaya Kerja Puskesmas Slahung Ponorogo*. Karya tulis ilmiah.
- Bajuri, Z. *Intervensi penyuluhan menggunakan media lembar balik terhadap peningkatan pengetahuan tentang bahaya Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) dan pencegahannya pada pekerja las di Ciputat Kelurahan Pisangan Tahun 2014*(Bachelor's thesis, FKIK UIN Jakarta)
- Barus, R. H., Nababan, D. & Tarigan, F. L. *Pengaruh Konseling Dengan Media Lembar Balik Dan Brosur Terhadap Pengetahuan Tentang Gaya Hidup Pada Pasien Dm Tipe 2 Di Poli Rawat Jalan Rsud Deli Serdang*. J. Muara Sains, Teknol. Kedokt. Dan Ilmu Kesehat. 2019.
- Fauziatin N, Kartini A, Nugraheni S. *Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Media Lembar Balik Tentang Pencegahan Stunting Pada Calon Pengantin*. *VISIKES J Kesehat Masy*. 2019;(Agustus):224–33.
- Fitriani, F. (2015). *Pengaruh Penyuluhan Media Lembar Balik Gizi terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu Balita Gizi Kurang Di Puskesmas Pamulang Tangerang Selatan*. Tahun 2015 Available at:<Repository.uinjkt.ac.id>
- Ganesh MM., Waryana, Herawati. *Pengaruh Media Lembar Balik Pop-Up Terhadap Pengetahuan Sayur Dan Buah Siswa SD Negeri Cebongan* [Internet]. Poltekkes Komenkes Yogyakarta; 2019. Available from: <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/1340/>
- Haryono, S., Suryati, E. S., & Maryam, R. S. (2018). *Pendidikan kesehatan tentang diet terhadap kepatuhan pasien Diabetes Mellitus*. *Jurnal Riset Kesehatan*, 7(2), 91-96.
- International Diabetes Federation. *IDF Diabetes Atlas Ninth edition 2019* [Internet]. 9th Edition. Vol. 266, The Lancet. International Diabetes Federation; 2019. 176 p. Available from: www.diabetesatlas.org
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Tetap Produktif, Cegah Dan Atasi Diabetes Mellitus*. Pusat Data Dan Informasi Kementrian Kesehatan RI
- Maharani H, Dana YA, SariR. *Pengaruh Edukasi Ibu Peduli DM Terhadap Pengetahuan Dan Perilaku Pencegahan DM*. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*.2022.
- Martiyana, C., Huriyanti, E., & Padmawati, R,S. (2018). *Diskusi Dengan Leaflet Versus Cerama Dengan Lembar Balik Dalam Meningkatkan Pengetahuan, Sikap Dan Keyakinan Wus Mengenai Gaki Di Pendesaan Endemik Gaki*. Gadjah mada. *Majalah farmasi indonesia*.
- Nuryanto. (2019) *Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 di Puskesmas*

Helvetia Medan. Vol. 1 No. 1. Diakses pada bulan April 2022.

- Rahadiyanti A. (2019). *Hubungan Antara Durasi Penggunaan Alat Elektronik (Gadget), Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Usia 13-15 Tahun*. *J Nutr Coll*. 2019;8(2):73.
- Siti, U. K. (2023). *Pengaruh Edukasi Melalui Media Lembar Balik Tentang Diet Makanan Terhadap Perubahan Pengetahuan, Perilaku dan Dukungan Keluarga Dalam Mengontrol Kadar Gula Darah Keluarga Penderita DM di Kecamatan Kampar Kiri Hilir Provinsi Riau* (Doctoral dissertation, Universitas Andalas).
- Suiraoaka & Kusumayanti, 2020)13Artikel : *Pemanfaatan Media Penyuluhan Gizi Lembar Balik oleh Dokter Kecil dalam Program UKS di Sekolah Dasar Kecamatan Sukawati Kabupaten Gianyar*. Tahun 2019. *Jurnal Pengabmas Masyarakat Sehat (JPMS)*,