

Pengaruh Edukasi Kesehatan Nutrisi dan Pola Diet Sehat Terhadap Pengetahuan Sikap Pencegahan Diabetes Melitus pada Lansia

Femila Nur Andini¹, Supratman^{2*}

¹⁻²Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta, Indonesia

femilaandini35@gmail.com¹, sup241@ums.ac.id^{2*}

Info Artikel

Submit, 09 Desember 2025
Review, 17 Desember 2025
Diterima, 12 Januari 2026

Kata Kunci:

Diabetes Melitus, Edukasi Kesehatan, Lansia, Nutrisi, Pola Diet Sehat

Keywords:

Diabetes Mellitus, Elderly, Health Education, Healthy Diet, Nutrition

ABSTRAK

Latar Belakang: Pencegahan terhadap diabetes melitus yang merupakan suatu kondisi metabolik kronis, terutama pada lansia, membutuhkan lebih banyak edukasi dan penyesuaian gaya hidup. Peningkatan pengetahuan dan sikap lansia guna mencegah diabetes melitus dapat dicapai melalui program edukasi kesehatan yang berfokus pada gizi dan kebiasaan makan sehat. **Tujuan:** Untuk mengetahui seberapa banyak lansia belajar dan seberapa besar keyakinan mereka tentang cara menghindari diabetes melitus melalui program edukasi kesehatan yang berfokus pada gizi dan kebiasaan makan yang baik. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental dengan metode one group pre-test and post-test design, populasi sebanyak 130 responden dengan diabetes tipe 2. Dari jumlah tersebut peneliti menetapkan sampel sebanyak 30 sebagai responden di antaranya merupakan lansia. Strategi purposive sampling digunakan untuk memilih partisipan ini. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner yang mengukur pengetahuan dan sikap. **Hasil:** Terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pre-test dan post-test ($p < 0,001$). Sebelum edukasi mayoritas pengetahuan responden rendah (86,7%) dan sikap cukup (63,3%). Setelah edukasi, 90% pengetahuan responden baik dan 90% menunjukkan sikap baik. **Kesimpulan:** Bukti menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan dapat membantu lansia mempelajari lebih lanjut tentang gizi yang baik dan mengubah sikap mereka dalam hal ini. Sebelum dan sesudah pendidikan kesehatan, terdapat perubahan yang signifikan.

ABSTRACT

Background: Preventing diabetes mellitus, a chronic metabolic condition, especially in the elderly, requires more education and lifestyle adjustments. Improving the knowledge and attitudes of older adults to prevent diabetes mellitus can be achieved through health education programs that focus on nutrition and healthy eating habits. **Objective:** To determine how much older adults learn and how confident they are about how to avoid diabetes mellitus through health education programs that focus on nutrition and healthy eating habits. **Method:** This study used a pre-experimental design with a one-group pre-test and post-test design method, a population of 130 respondents with type 2 diabetes. From this number of researchers, determined a sample of 30 as respondents, including elderly people. A purposive sampling strategy was used to select these participants. The instrument used was a questionnaire that measured knowledge and attitudes. **Results:** There was a significant difference between pre-test and post-test scores ($p < 0.001$). Before education, the majority of respondents' knowledge was low (86.7%) and attitudes were sufficient (63.3%). After education, 90% of respondents'

knowledge was good and 90% showed good attitudes. **Conclusion:** Evidence suggests that health education can help older adults learn more about good nutrition and change their attitudes in this regard. Before and after health education, there were significant changes.



Khatulistiwa Nursing Journal is licensed under
A Creative Commons Attribution 4.0 International License
Copyright ©2026 STIKes YARSI Pontianak. All rights reserved

1. PENDAHULUAN

Diabetes adalah penyakit kronis yang terdiri dari serangkaian disfungsi fisiologis dan gangguan metabolisme sekunder akibat defek pada sekresi insulin, kerja insulin, atau kedua kondisi tersebut (Arghittu et al., 2022). Indonesia memiliki 6,9% populasi dunia yang hidup dengan diabetes, menurut data yang diterbitkan oleh Riset Kesehatan Dasar Kementerian Kesehatan. Jika dirinci berdasarkan provinsi, Daerah Istimewa Yogyakarta memiliki 2,6% dari total kasus, diikuti oleh DKI Jakarta dengan 2,5%, Sulawesi Utara dengan 2,4%, dan Kalimantan Timur dengan 1%. Seratus delapan persen, atau sekitar 160.000 orang, di provinsi Sumatera Utara menderita diabetes (Nelma & Ratna Iela, 2023).

Jumlah penderita diabetes di Indonesia mencapai 19,47 juta jiwa, menempatkan negara ini di peringkat kelima. Dengan jumlah penduduk 179,72 juta jiwa, berarti 10,6% dari populasi Indonesia menderita diabetes. Negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah merupakan rumah bagi 81% populasi penderita diabetes dunia, menurut Federasi Diabetes Internasional (IDF). Federasi Diabetes Internasional (IDF) memperkirakan bahwa 44% orang dewasa penderita diabetes tidak terdeteksi karena hal ini (Ernestin et al., 2024). Statistik dari Riskesdas (Riset Kesehatan Dasar) menunjukkan bahwa insiden diabetes melitus telah meningkat tajam di Indonesia dalam beberapa tahun terakhir, terutama di kalangan penduduk lanjut usia. Prevalensi diabetes tertinggi terdapat pada orang dewasa yang lebih tua (usia ≥ 65 tahun), yang merupakan segmen populasi AS yang berkembang pesat. Prevalensi diabetes yang tinggi ini sangat terkait dengan peningkatan adipositas dan kurangnya aktivitas fisik seiring bertambahnya usia (Celli et al., 2022).

Komplikasi akibat diabetes melitus lebih umum terjadi pada lansia karena kombinasi berbagai keadaan, termasuk gaya hidup yang buruk dan penurunan alami fungsi sistem organ, yang membuat kelompok usia ini sangat rentan terhadap penyakit ini (Purwitasari, 2024). Penting untuk mengatasi gaya hidup yang tidak sehat karena meningkatkan risiko diabetes melitus. Makanan lezat seringkali dipilih daripada alternatif sehat oleh banyak orang. Di sisi lain, makanan lezat tidak selalu sehat, dan mengonsumsi banyak makanan lezat justru dapat memperburuk kondisi dalam tubuh (Triwijayanti & Murti Puspitaningrum, 2024).

Menerapkan gaya hidup sehat adalah cara utama untuk mengurangi faktor risiko yang dapat dimodifikasi. Ini mencakup hal-hal seperti berolahraga cukup sesuai usia, mengonsumsi makanan seimbang untuk menghindari obesitas, dan tidur yang cukup (Saputri et al., 2023).

Minimnya informasi dan pemahaman lansia tentang penyakit degeneratif, gaya hidup sehat, serta langkah-langkah pencegahan dini masih menjadi factor utama tingginya angka komplikasi penyakit pada kelompok usia lanjut (Mighra & Djaali, 2020). Pemahaman penderita tentang diabetes melitus sangat penting agar proses penyembuhan dapat berlangsung dengan optimal. Kurangnya pengetahuan dapat menyebabkan pengelolaan penyakit tidak efektif sehingga diabetes melitus menjadi sulit dikendalikan dan berpotensi menimbulkan komplikasi. Kemampuan seseorang untuk pulih diperkuat oleh pengetahuan yang mereka peroleh melalui pencarian dan pemahaman informasi, yang memungkinkan mereka untuk beralih dari ketidaktahuan menjadi pengetahuan dan dari ketidakmampuan menjadi kemampuan (Massiani et al., 2023).

Dampak diabetes melitus harus diminimalkan atau dicegah jika memungkinkan. Masyarakat berperan serta dalam upaya pencegahan diabetes melitus, terutama jika mereka belum terdiagnosis (Vitniawati et al., 2024). Edukasi dan pendampingan untuk menjangkau kelompok berisiko lanjut usia untuk mencegah penyakit diabetes melitus (DM). Dan bagaimana lansia dan keluarga mampu mengelola diri sendiri (Self-management) dalam manajemen dan mengenali penyakit diabetes melitus (DM). Sehingga perlu dilakukan Pendidikan dan pelatihan manajemen diri diabetes mellitus (Self-mengement DM) pada lansia dan keluarganya sehingga dari pendampingan ini diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan, kemamapuan dan kualitas hidup lansia dan keluarga dalam mengelola diabetes melitus (Vitniawati et al., 2024).

Taktik penting dalam memerangi diabetes tipe 2 pada lansia adalah edukasi kesehatan. Pendidikan Kesehatan mengenai Diabetes Melitus memiliki peran penting dalam membantu pasien memahami cara menjaga gaya hidup sehat, khususnya bagi mereka yang telah terdiagnosis Diabetes Melitus Tipe 2. Pendidikan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan pasien agar mampu menjalani gaya hidup yang lebih sehat dan meingkatkan kualitas hidup. meskipun edukasi mengenai diabetes belum sepenuhnya terlaksana secara optimal, namun perannya sangat besar dalam membantu penderita mengelola penyakit yang mereka alami (Ernestin et al., 2024).

Menurut Hasana & Ariyanti (2021) warga dan lansia di Desa Tambak Asri, Kecamatan Tajinan, Kabupaten Malang, menjadi subjek penelitian ini. Edukasi yang diberikan kepada kader Posyandu meningkatkan pemahaman mereka tentang diabetes melitus, menurut hasil penelitian. Namun, dalam penelitian ini masih menggunakan sampel bervariasi yaitu peserta kader dan masyarakat. Untuk itu diperlukan penelitian selanjutnya dengan menggunakan sampel khusus yaitu lansia agar lebih detail dalam membahas gaya hidup dan pola makan lansia yang menyebabkan penyakit diabetes melitus. Kemudian, menurut penelitian Admin & Yuli Suryanti (2021) edukasi kesehatan dalam bentuk ceramah dan pamflet secara signifikan mengurangi tingkat kecemasan pada ibu hamil, menurut penelitian ini.

Salah satu hal terpenting yang dapat dilakukan untuk mencegah diabetes melitus (DM) adalah mempelajari lebih lanjut tentang kebiasaan makan sehat.

Pemahaman dan motivasi orang tua untuk menerapkan kebiasaan hidup yang lebih baik dapat ditingkatkan melalui edukasi kesehatan yang terstruktur dan mudah dipahami. Oleh karena itu, tujuan penelitian ini adalah untuk menilai seberapa baik edukasi gizi dan pola makan sehat telah mempersiapkan lansia untuk mencegah diabetes melitus (DM). Berdasarkan hal tersebut di atas, peneliti dalam penelitian ini bermaksud untuk mengetahui apakah para warga lanjut usia di wilayah kerja Kesehatan Masyarakat (Puskesmas) Purwosari memperoleh tambahan wawasan tentang cara menghindari penyakit diabetes setelah menerima pendidikan kesehatan tentang gizi yang tepat dan kebiasaan makan yang sehat.

2. METODE

Desain penelitian

Penelitian ini menggunakan desain one group pre-test and post-test, yang umum dalam penelitian eksperimental. Pengetahuan dan sikap pasien terhadap pendidikan kesehatan dimaksudkan untuk diukur dalam desain ini karena berkaitan dengan diabetes melitus tipe 2.

Intervensi

Pada desain ini, responden terlebih dahulu diberikan pre-test untuk mengukur Tingkat pengetahuan dan sikap lansia dalam pencegahan diabetes melitus, kemudian diberikan intervensi berupa edukasi Kesehatan nutrisi dan pola diet sehat, dan selanjutnya dilakukan post-test untuk menilai perubahan pengetahuan dan sikap setelah intervensi diberikan.

Populasi dan Sampel

Populasi penelitian adalah lansia yang berada di wilayah kerja Puskesmas Purwosari. Anggota populasi penderita diabetes tipe 2 sebanyak 130. Dari jumlah tersebut peneliti memilih sampel sebanyak 30 pasien sebagai responden. Teknik sampling yang dipakai adalah purposive sampling, dengan alasan sampel telah memenuhi kriteria antara lain, (1) lansia yang terdiagnosis diabetes tipe 2 dalam 6 bulan terakhir, (2) lansia yang mengikuti kegiatan edukasi, (3) kefasihan berbicara dan menulis dalam bahasa Inggris, dan (4) keinginan untuk berpartisipasi sebagai responden survei. Responden diperoleh melalui pendataan peserta kegiatan edukasi di Puskesmas Purwosari.

Variabel

Penelitian ini menggunakan pendidikan kesehatan nutrisi dan pola diet sehat sebagai variabel independent. Adapun variabel dependen dalam penelitian ini adalah tingkat pengetahuan dan sikap lansia dalam pencegahan diabetes melitus. Pengukuran variabel dependen dilakukan dengan membandingkan tingkat pengetahuan dan sikap lansia sebelum dan sesudah diberikan intervensi edukasi kesehatan.

Instrumen

Instrumen penelitian ini menggunakan dua kuesioner terstruktur, yaitu DKQ (Diabetes Knowledge Questionnaire) untuk mengukur Tingkat pengetahuan yang peneliti adopsi Aristia et al. (2024) dan DSME (Self Management Education) untuk mengukur sikap yang telah melalui uji validitas dan reliabilitas, dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,836 dan pada uji validitas $r_{\text{hitung}} > 0,361$ sehingga instrument valid dan reliable digunakan dalam penelitian. Star County menciptakan DKQ, yang terdiri dari 24 pertanyaan. Sebagai versi DKQ60, survei ini memiliki alfa 0,78 menurut alfa Cronbach. Sepuluh item terdiri dari bagian informasi dasar, tujuh item membahas kontrol glikemik, dan tujuh item membahas penghindaran komplikasi. Ada tiga kemungkinan jawaban: "ya," "tidak," dan "tidak tahu." Jumlah pertanyaan yang dijawab dengan benar oleh subjek menentukan nilai mereka. Sebuah jawaban diberi skor 1 jika benar dan skor 0 jika salah. Jika skor Anda antara 10 dan 16, tingkat pengetahuan Anda sedang, dan jika antara 0 dan 9, tingkat pengetahuan Anda rendah. Hasil validasi DKQ-24 semua item pertanyaan memiliki $r_{\text{hitung}} > 0,334$, sedangkan kuesioner pengetahuan asupan gizi memiliki semua pertanyaan memiliki nilai $r_{\text{hitung}} > 0,444$. Pertanyaan pada aspek sikap menggunakan pilihan skala likert (sangat setuju/setuju/tidak setuju/sangat tidak setuju). Untuk mengukur seberapa baik pasien menangani diabetes melitus, skala t-point dengan rentang 0 hingga 4 digunakan. Terdapat tiga kemungkinan skor total: baik, cukup, dan buruk.

Pengumpulan Data

Penelitian ini berlangsung dari 22 Oktober 2025 - 19 November 2025 di wilayah kerja Puskesmas Purwosari. Data dikumpulkan melalui pre-tes, intervensi yang melibatkan pendidikan kesehatan, dan post-tes. Sebelum dan sesudah edukasi tentang diabetes melitus kepada lansia, inisiatif-inisiatif ini bertujuan untuk mengembangkan pemahaman dan pengetahuan. Langkah pertama adalah mencari tahu titik awal responden dengan memberikan kuesioner pra-tes. Langkah ini bertujuan sebagai tolak ukur awal untuk mengevaluasi tingkat pengetahuan dan pemahaman peserta, khususnya lansia, terkait penyakit diabetes melitus tipe 2 dan pencegahannya. Kedua, peneliti memberikan intervensi berupa pendidikan kesehatan menggunakan poster dan juga leaflet. Edukasi dimulai dengan pemaparan mengenai pentingnya mengenal diabetes melitus, meliputi apa itu diabetes melitus, penyebab, gejala diabetes melitus, factor risiko penyebab diabetes melitus, komplikasi, pola makan yang sehat serta langkah-langkah pencegahannya. Pemberian intervensi berupa pendidikan kesehatan ini dilaksanakan dengan durasi 10-15 menit. Materi disampaikan secara menarik menggunakan media poster dan leaflet untuk memudahkan pemahaman visual, serta bagian leaflet sebagai bahan bacaan yang dapat dibawa pulang. Setelah penyampaian materi, peserta diajak untuk berdiskusi interaktif agar mereka dapat mengaitkan informasi yang diterima dengan kondisi kesehatan masing-masing. Diharapkan, melalui pendekatan ini, para lansia dapat lebih memahami pentingnya menjaga nutrisi dan menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Ketiga, responden diberikan kuesioner posttes untuk

mengukur perubahan pengetahuan setelah intervensi. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk mengevaluasi sejauh mana pemahaman dan pengetahuan para lansia meningkat setelah menerima materi edukasi. Hasil *post-test* ini membantu peneliti dalam menilai efektivitas penyampaian informasi yang telah dilakukan. Melalui evaluasi tersebut, peneliti dapat melihat sejauh mana para lansia memahami penyebab, gejala, dampak, serta cara pencegahan diabetes melitus yang telah dijelaskan dalam sesi edukasi. Dengan demikian, diharapkan pengetahuan yang diperoleh tidak hanya menjadi informasi semata, tetapi juga mampu diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk menjaga kesehatan.

Analisa Data

Data dianalisis menggunakan SPSS versi 27. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan distribusi pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah edukasi. Karena data tidak berdistribusi normal, Oleh karena itu, untuk menemukan perbedaan antara skor pra dan pasca, digunakan uji bivariat yang disebut Uji Peringkat Bertanda Wilcoxon.

Kelayakan Etik

Persetujuan etik (nomor 5925/B.1/KEPK-FKUMS/X/2025) telah diberikan untuk penelitian ini oleh Komite Etik Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta.

3. HASIL

Analisa Univariat

Tabel 1.
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (30)

Karakteristik	Frequency (f)	Percent (%)	Jumlah (N)
Jenis Kelamin			
Perempuan	24	73,3	30
Laki-Laki	6	26,7	
Umur			
<67	22	76,7	30
>67	8	23,3	
Pendidikan			
SD	4	13,3	30
SMP	11	36,7	
SMA/SMK	14	46,7	
Perguruan Tinggi	1	3,3	
Pekerjaan			
Tidak bekerja	1	3,3	30
Karyawan Swasta	6	20,0	
Buruh/Lainya	2	6,7	
IRT	21	70,0	

Sumber: Data Primer, 2025

Tabel 1 menunjukkan bahwa 30 orang menjadi bagian dari penelitian ini. Dari total responden, 22 orang berusia di bawah 67 tahun (73,3%), dengan 8 orang berusia 67 tahun ke atas (26,7%). Berdasarkan jenis kelamin, dari total responden, 24 orang perempuan (80,0%) dan 6 orang laki-laki (20,0%). Terdapat 14 responden berpendidikan SMA (46,7% dari total), 11 responden berpendidikan SMP (36,7% dari total), 4 responden berpendidikan SD (13,3%), dan hanya 1 responden berpendidikan S1 (3,3%).

Tabel 2.
Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan dan Sikap Sebelum diberikan Edukasi Kesehatan (n=30)

No	Kriteria	Tingkat Pengetahuan Sebelum Edukasi		Sikap Sebelum Edukasi	
		f	(%)	f	(%)
1	Baik	1	3,3	6	20,0
2	Cukup	3	10,0	19	63,3
3	Rendah	26	86,7	5	16,7
	Total	30	100	30	100

Sumber: Data Primer, 2025

Tabel 2 menunjukkan bahwa pengetahuan responden tentang materi yang diberikan umumnya rendah sebelum pendidikan kesehatan. Hampir semua peserta belum sepenuhnya memahami informasi sebelum intervensi, karena mayoritas responden (26 responden, atau 86,7% dari total) tergolong memiliki pemahaman rendah. Satu responden (3,3%) memiliki pengetahuan sangat baik, sementara hanya tiga responden (10,0%) yang memiliki pemahaman cukup. Pendidikan kesehatan penting untuk meningkatkan pemahaman responden tentang topik tersebut karena hasil ini menunjukkan bahwa pengetahuan awal mereka masih cukup terbatas. Sementara itu untuk variabel sikap sebelum edukasi, mayoritas responden berada pada kategori cukup, yaitu sebanyak 19 lansia (63,3%). Selain itu, terdapat 6 responden (20%) yang memiliki sikap baik, dan 5 responden (16,7) berada pada kategori sikap rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa sebelum edukasi diberikan, mayoritas responden menunjukkan sikap yang cukup positif.

Tabel 3.
Distribusi Frekuensi Pengetahuan dan Sikap Sesudah diberikan Edukasi Kesehatan (n=30)

No	Kriteria	Tingkat Pengetahuan Sesudah Edukasi		Sikap Sesudah Edukasi	
		f	(%)	f	(%)
1	Baik	27	90,0	27	90,0
2	Cukup	3	10,0	2	6,6
3	Rendah	-	-	1	3,3
	Total	30	100	30	100

Sumber: Data Primer, 2025

Tabel 3 menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam tingkat pengetahuan responden setelah pendidikan kesehatan. Dari total responden, 27 responden (atau 90%) termasuk dalam kategori "baik". Pada saat yang sama, tidak satu pun dari ketiga responden (10%) memiliki pengetahuan yang kurang, dan hanya tiga yang berada dalam kategori cukup. Selain itu, setelah mendapatkan pendidikan kesehatan, pandangan responden meningkat secara signifikan. Terdapat satu tanggapan (3,3%) dalam kelompok rendah, dua (6,6% dari total) dalam kategori cukup, dan dua puluh tujuh (90,0%) dalam kategori baik. Temuan ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan yang diberikan memiliki dampak positif dalam meningkatkan sikap responden, yang terlihat dari dominasi kategori sikap baik setelah intervensi.

Analisa Bivariat

Tujuan penelitian ini adalah untuk membandingkan rata-rata tingkat pengetahuan dan sikap peserta terhadap pola makan dan gizi sehat sebelum dan sesudah mereka menerima pendidikan kesehatan. Analisis bivariat digunakan untuk tujuan ini. Baik ukuran pengetahuan maupun sikap sebelum dan sesudah tes dilakukan dengan uji normalitas Shapiro-Wilk sebelum analisis bivariat dilakukan.

Tabel 4.

Statistic Deskriptif Pengetahuan dan Sikap Sebelum dan Sesudah Edukasi (n=30)

Variabel	N	Mean	Std. Devition
Hasil Pre test Tingkat Pengetahuan	30	2.97	.183
Hasil Post Test Tingkat Pengetahuan	30	1.10	.305
Hasil Pre-Test Sikap	30	62.30	12.809
Hasil Post Test Sikap	30	83.97	5.974

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan Tabel 4 menunjukkan bahwa nilai pengetahuan pre-test memiliki rata-rata 2,97 dengan rentang nilai antara 2-3, sedangkan pengetahuan post-test memiliki rata-rata 1,10 dengan rentang 1-2. Untuk variabel sikap, nilai sikap pre-test memiliki rata-rata 62,30 dengan rentang 25-87, dan nilai sikap post-test menunjukkan peningkatan dengan rata-rata 83,97 serta rentang 53-89. Nilai standar deviasi pada kedua variabel sikap menunjukkan variasi data yang lebih besar dibandingkan variabel pengetahuan.

Tabel 5.

Uji Normalitas Pengetahuan dan Sikap Responden *Pre Test & Post Test* (n=30)

Variabel	Statistic	df	Sig.
Pre Test Pengetahuan	.180	30	.001
Post Test Pengetahuan	.347	30	.001
Pre Test Sikap	.949	30	.156
Post Test Sikap	.279	30	.001

Sumber: Data Primer, 2025

Tabel 5 menunjukkan adanya perbedaan signifikan dalam tingkat pengetahuan tentang gizi dan kebiasaan makan yang baik sebelum dan sesudah pendidikan kesehatan, dengan nilai p kurang dari 0,05, yang menunjukkan bahwa data tidak mengikuti distribusi normal. Pengujian hipotesis penelitian ini menggunakan Uji Wilcoxon, sebuah uji perbandingan non-parametrik, karena distribusi data yang tidak normal.

Tabel 6.

Uji Wilcoxon Pengetahuan Responden *Pre Test* dan *Post Test* (n=30)

	Pengetahuan <i>Pre-test</i> Pengetahuan <i>Post-test</i>
Z	-5.203 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.001

Sumber: Data Primer, 2025

Uji Wilcoxon Signed Ranks, yang digunakan untuk membandingkan skor pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi pendidikan, menghasilkan nilai Z - 5,203 dan nilai signifikansi Asymp. Sig. (2-tailed) = <0,001, seperti yang ditunjukkan pada Tabel 7. Ketika membandingkan skor pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi, nilai p kurang dari 0,05 menunjukkan perbedaan yang bermakna. Jadi, dapat dikatakan bahwa setelah pendidikan, terdapat peningkatan pemahaman yang signifikan.

4. PEMBAHASAN

Pengetahuan dan Sikap Responden sebelum diberikan Edukasi Kesehatan Mengenai Nutrisi dan Pola Diet Sehat

Berdasarkan temuan penelitian, terlihat bahwa sebelum pelaksanaan edukasi kesehatan, tingkat pengetahuan responden mengenai materi yang diberikan cenderung rendah. Selain itu terlihat sikap responden setelah diberikan edukasi menunjukkan sikap dalam kategori baik, yang menandakan bahwa responden telah mampu menunjukkan sikap positif setelah intervensi edukasi dilakukan. Namun pada tingkat pengetahuan responden mengalami tingkat rendah. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian edukasi kesehatan tersebut memiliki dampak positif dalam meningkatkan sikap responden, yang terlihat dari dominasi kategori sikap baik

setelah intervensi. Hal ini menggambarkan bahwa kondisi awal pengetahuan responden masih sangat terbatas, sehingga edukasi kesehatan memang diperlukan guna memperdalam pemahaman mereka terhadap materi yang diberikan. Dalam upaya meningkatkan pengetahuan serta keterampilan individu, diperlukan pelaksanaan pendidikan atau penyuluhan kesehatan. Hal ini diperkuat oleh penelitian sebelumnya yang menunjukkan temuan serupa oleh Sholehudin (2025) menjelaskan hasil yang sejalan bahwa pada tahap pretest sebagian besar pasien memiliki tingkat pengetahuan rendah, diikuti oleh pasien dengan pengetahuan sedang, dan hanya sedikit yang memiliki pengetahuan baik. Namun tahap posttest tidak ditemukan lagi pasien dengan pengetahuan rendah, karena mayoritas memiliki pengetahuan yang cukup baik.

Lansia termasuk kelompok yang memiliki kerentanan tinggi terhadap diabetes melitus, dan salah satu faktor risiko yang perlu diperhatikan adalah kemampuan mereka dalam mengatur pola makan sehari-hari. Pemberian edukasi kesehatan sebagai tindakan pencegahan sangat penting untuk membantu menurunkan beban yang dialami penderita diabetes melitus, keluarga, maupun masyarakat. Upaya preventif ini juga berkontribusi dalam menekan biaya perawatan serta mencegah perkembangan penyakit dan timbulnya komplikasi. Pola makan seimbang merupakan salah satu faktor risiko yang dapat diubah untuk mengurangi kemungkinan terkena diabetes melitus (Kusmintarti et al., 2021). Penelitian oleh Chandra et al. (2020) hal ini memperkuat gagasan bahwa mengonsumsi makanan seimbang setiap hari dapat membantu menjaga berat badan, mencegah penyakit (termasuk diabetes melitus), dan menjaga kesehatan secara keseluruhan.

Pengetahuan dan Sikap Responden setelah diberikan Edukasi Kesehatan Mengenai Nutrisi dan Pola Diet Sehat

Studi ini menemukan bahwa setelah mendapatkan pendidikan kesehatan tentang nutrisi dan pola makan yang tepat untuk menghindari diabetes melitus, responden memiliki pengetahuan yang lebih baik. Banyaknya responden yang termasuk dalam kategori pengetahuan tinggi, yang memiliki proporsi terbesar di antara kategori lainnya, jelas menunjukkan fakta ini. Perluasan pemahaman ini dapat terjadi ketika seseorang mampu menyerap dan memproses informasi baru secara efektif. Pandangan seseorang tentang kesehatan dan penyakit meningkat sebanding dengan tingkat pengetahuan mereka tentang hal tersebut. Pandangan, gaya hidup, dan upaya mereka untuk tetap sehat atau menjadi lebih sehat akan dibentuk oleh hal ini. Baik kualitas hidup di rumah maupun prevalensi kebiasaan gaya hidup sehat berkorelasi positif dengan pencapaian pendidikan. Hal-hal seperti mengetahui, memahami, menyadari, melakukan, dan bertanggung jawab merupakan bagian darinya (Ariga, 2022).

Hasil ini sejalan dengan penelitian Ernestin et al. (2024) yang menyatakan bahwa edukasi seperti media leaflet efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap mengenai gizi seimbang serta mampu memberikan peningkatan yang signifikan, terhadap pemahaman dan sikap individu. Selain itu, penelitian Sundari et

al. (2025) juga menunjukkan bahwa edukasi Kesehatan yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan kesiapan perilaku dan sikap pasien dalam mencegah penyakit metabolic. Kegiatan dengan metode kombinasi edukasi visual dan partisipatif mampu meningkatkan pengetahuan kesehatan pada masyarakat dan lebih mudah dipahami.

Dari sisi sikap, hasil penelitian menunjukkan terlihat sikap responden setelah diberikan edukasi kesehatan menunjukkan perbaikan yang maksimal. Mayoritas responden berpindah ke kategori sikap baik, yang menunjukkan bahwa edukasi bukan hanya menambah pengetahuan, tetapi juga membentuk persepsi dan kesiapan perilaku sehat. Temuan tersebut sejalan dengan kerangka teori Health Belief Model (HBM), yang menjelaskan bahwa sikap seseorang dipengaruhi oleh persepsi ancaman penyakit, manfaat Tindakan, dan hambatan yang dirasakan. Ketika edukasi meningkatkan pemahaman risiko dan manfaat, sikap positif pun terbentuk. Hasil ini sejalan dengan penelitian Suparjo et al. (2025) bahwa pendidikan kesehatan berbasis peningkatan pengetahuan dan membentuk sikap masyarakat terhadap pengendalian penyakit kronis.

Pengaruh Edukasi Kesehatan Mengenai Nutrisi dan Pola Diet Sehat dalam Pencegahan Diabetes Mellitus

Dalam konteks pencegahan diabetes melitus, studi ini menunjukkan bahwa intervensi pendidikan kesehatan tentang gizi dan pola makan sehat secara signifikan meningkatkan pengetahuan dan sikap lansia. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa pendidikan kesehatan meningkatkan pengetahuan dan sikap positif terhadap kesehatan, serta berpengaruh terhadap tingkat penerimaan pendidikan kesehatan oleh lansia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi pendidikan secara signifikan meningkatkan kesadaran publik, sebagaimana diperoleh melalui uji Wilcoxon (Suparjo et al., 2025). Penelitian ini didukung oleh hasil penelitian sebelumnya, termasuk penelitian oleh Nugraheni & Suciana (2021) yang juga menemukan peningkatan pengetahuan dan sikap setelah edukasi diabetes melitus. Responden diberikan kuesioner sebelum dan sesudah edukasi, dengan waktu istirahat 5-10 menit untuk mempersiapkan diri sebelum menjawab pertanyaan. Respon lansia saat diberikan edukasi kesehatan tentang nutrisi dan pola diet sehat sangat positif, dengan antusiasme tinggi dan motivasi dalam upaya pencegahan diabetes melitus. Metode demonstrasi terbukti efektif dalam mengubah perilaku kesehatan, dengan meningkatkan pemahaman responden hingga mencapai nilai yang tinggi.

Singkatnya, hasil studi ini menambah bukti yang semakin banyak yang menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan berdampak positif terhadap sikap dan pengetahuan lansia. Pendidikan merupakan alat yang ampuh untuk mengubah pola pikir dan memperluas wawasan masyarakat, sebagaimana ditunjukkan oleh studi ini. Dengan diberikannya edukasi kesehatan, hal ini memungkinkan responden memahami informasi kesehatan secara lebih baik dan membangun motivasi untuk melakukan tindakan preventif. Dengan demikian, program edukasi kesehatan perlu diintegrasikan secara lebih komprehensif dalam pelayanan kesehatan primer.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa tenaga kesehatan perlu mengembangkan modul edukasi secara berkelanjutan. Selain itu, keterlibatan keluarga dan lingkungan sekitar sangat penting dalam menunjang perubahan sikap dan perilaku responden. Edukasi yang efektif tidak hanya bergantung pada materi, tetapi juga pada metode penyampaian, interaksi, dan dukungan sosial yang memperkuat penerimaan responden terhadap informasi yang diberikan.

5. KESIMPULAN

Penelitian ini menemukan bahwa pengetahuan dan sikap lansia terhadap pencegahan diabetes melitus meningkat secara signifikan setelah menerima pendidikan kesehatan tentang pola makan dan gizi yang baik. Intervensi edukasi yang diberikan melalui penyuluhan langsung, leaflet, dan poster terbukti efektif meskipun menggunakan media sederhana. Peningkatan pengetahuan dan sikap menunjukkan bahwa lansia mampu memahami dan menerima materi edukasi dengan baik. Temuan ini berkontribusi pada pengembangan program edukasi kesehatan yang lebih efektif, sederhana, dan mudah diterapkan di fasilitas pelayanan kesehatan seperti puskesmas.

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada pihak Puskesmas Purwosari yang telah memberikan izin pelaksanaan penelitian, serta seluruh lansia yang bersedia berpartisipasi dalam kegiatan ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada rekan-rekan tenaga kesehatan dan semua pihak yang telah membantu dalam proses pengumpulan data dan pelaksanaan edukasi.

7. REFERENSI

- Arghittu, A., Deiana, G., Castiglia, E., Pacifico, A., Brizzi, P., Cossu, A., Castiglia, P., & Dettori, M. (2022). *Knowledge , Attitudes , and Behaviors towards Proper Nutrition and Lifestyles in Italian Diabetic Patients during the COVID-19 Pandemic*.
- Admin, & Yuli Suryanti. (2021). Pengaruh Penkes Menggunakan Metode Ceramah Dan Leaflet Terhadap Tingkat Kecemasan Primigravida. *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan*, 11(22), 110–118. <https://doi.org/10.52047/jkp.v11i22.118>
- Ariga, S. (2022). *Hubungan Antara Tingkat Pendidikan dan Tingkat Pengetahuan dengan Perilaku Hidup Sehat , Berkualitas di Lingkungan Rumah The Relationship Between Education Level and Knowledge Level with Healthy , Quality Life Behavior in the Home Environment*. 2(3), 723–730.
- Aristia, B. F., Intan, F., Medika, U. A., Diabetes, P., & Gizi, A. (2024). *HUBUNGAN PENGETAHUAN DIABETES MELITUS DAN PENGETAHUAN ASUPAN GIZI PADA REMAJA DI SMK X SIDOARJO CORRELATION of DIABETES MELITUS AND NUTRITIONAL INTAKE KNOWLEDGE in SMK X SIDOARJO*. 6(3).
- Astuti, R. K. (2024). *Pengaruh Diabetes Self-Management Education (DSME) Berbasis Keluarga terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap dalam Pengendalian Glukosa Darah The Influence of Family-Based Diabetes Self-*

- Management Education (DSME) on Increasing Knowledge and Attitudes*. 07(2), 408–413.
- Celli, A., Barnouin, Y., Jiang, B., Blevins, D., Colleluori, G., Mediwalla, S., Armamento-villareal, R., Qualls, C., & Villareal, D. T. (2022). *Lifestyle Intervention Strategy to Treat Diabetes in Older Adults: A Randomized Controlled Trial*. 45(September), 1943–1952.
- Chandra, R., Universitas, W., & Malang, N. (2020). *Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Penyakit Diabetes Melitus pada Penderita terhadap Pengaturan Pola Makan dan Physical Activity*. 2(2), 152–161.
- Ernestin, M. F., Kesehatan, F. I., Bangsa, U. C., Gizi, P., Melitus, D., & Seimbang, G. (2024). *DIABETES MELITUS TENTANG GIZI SEIMBANG DI*. 4(2).
- Hasana, A. R., & Ariyanti, R. (2021). Pemberian Edukasi Diabetes Mellitus Pada Kader Posyandu Lansia Desa Tambak Asri Malang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Progresif Humanis Brainstorming*, 4(2), 238–243. <https://doi.org/10.30591/japhb.v4i2.2161>
- Kusmintarti, A., Pembayun, E. L., Petricka, G., Jayanti, K., Buka, S. P. Y., Hayuningsih, S., & Fary, V. (2021). *DIABETES MELITUS DI PRAKTIK BIDAN BERSAMA CITRA LESTARI INCREASING THE CAPACITY OF THE ELDERLY THROUGH EDUCATION ON BALANCED NUTRITION AS A PREVENTIVE EFFORT FOR THE EVENT OF DIABETES MELITUS IN COLLECTIVE MIDWIFE PRACTICE*. 62–66.
- Massiani, M., Lestari, R. M., & Prasida, D. W. (2023). Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Kepatuhan Diet pada Penderita Diabetes Mellitus Di Puskesmas Kereng Bangkirai. *Jurnal Surya Medika*, 9(1), 154–164. <https://doi.org/10.33084/jsm.v9i1.5162>
- Mighra, B. A., & Djaali, W. (2020). ngkatan Pengetahuan Lansia tentang Penyakit Degeneratif dPenii Wilayah Kampung Tengah Kramat Jati. *Jurnal Pemberdayaan Komunitas MH Thamrin*, 1(2), 52–59. <https://doi.org/10.37012/jpkmht.v1i2.121>
- Nelma, N., & Ratnalela, I. (2023). Edukasi Dan Deteksi Dini Diabetes Mellitus Sebagai Upaya Mengurangi Prevalensi Serta Resiko Penyakit Degeneratif Pada Masyarakat Di Desa. *Jurnal Mitra Prima*, 5(2), 1–6. <https://doi.org/10.34012/mitraprima.v5i2.4280>
- Nugraheni, F., & Suciana, F. (2021). *PENGARUH EDUKASI SENAM KAKI TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP PENDERITA DIABETES Universitas Muhammadiyah Klaten*. 72–78.
- Purwitasari, A. D. (2024). *Pendidikan Kesehatan Pada Lansia Untuk Meningkatkan Pengetahuan Tentang Penanggulangan Diabetes Melituas*. 1(5), 93–99.
- Saputri, M. E., Widiastuti, S., & Riyanti. (2023). Meningkatkan Pengetahuan Masyarakat melalui Penyuluhan Gizi Seimbang sebagai Upaya Preventif Kejadian Diabetes Mellitus di Posbinndu Pondok Terongdepok. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (JPKM) - Aphelion*, 4(Desember), 603–608. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM>
- Sholehudin, A. (2025). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Wilayah UPTD Puskesmas Darma Kabupaten Kuningan Tahun 2025*. 5, 1618–1625.
- Sundari, A. S., Ajrina, A., Kurniati, A., Indriati, D. W., & Septia, N. (2025). *Edukasi Berbasis Masyarakat dalam Upaya Pencegahan dan Deteksi Dini Penyakit Diabetes Melitus melalui Penyuluhan Perilaku Hidup Sehat*. 5(4).

- <https://doi.org/10.59818/jpm.v5i4.1473>
- Suparjo, Mulyadi, A., & Khasanah, D. (2025). *KNOWLEDGE AND ATTITUDES IN PREVENTING CHRONIC KIDNEY DISEASE*. 5(1), 101–106.
- Triwijayanti, Y., & Murti Puspitaningrum, E. (2024). Upaya Peningkatan Pengetahuan Lansia Tentang Diet Pada Penderita Hipertensi Dan Diabetes Melitus. *Jurnal Pengabdian Kolaborasi Dan Inovasi IPTEKS*, 2(2), 561–566. <https://doi.org/10.59407/jpki2.v2i2.627>
- Vitniawati, V., Fuadah, N. T., Widyawati, W., Puspitasari, S., & Nugraha, D. (2024). Upaya Peningkatan Peran Masyarakat dalam Pencegahan dan Pengendalian Dampak Diabetes Mellitus. *JPPM (Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat)*, 8(1), 85. <https://doi.org/10.30595/jppm.v8i1.20277>