

Pengaruh Edukasi Diet terhadap Sikap, Pengetahuan dan Perilaku Pengaturan Makan pada Lansia Penderita Diabetes Melitus Tipe 2

Eka Triwati^{1*}, Yora Nopriani²

^{1,2}STIKES Mitra Adiguna Palembang, Jl. Komplek Kenten Permai Blok J No.9-12, Bukit Sangkal, Kec. Kalidoni, Kota Palembang, Sumatera Selatan
E-mail: ekatriwati6@gmail.com

* Corresponding Author

<https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i3.5515>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 20 Jan 2026

Revised: 30 Jan 2026

Accepted: 12 Feb 2026

Kata Kunci:

Edukasi Diet, Sikap, Pengetahuan Perilaku, Lansia Diabetes Melitus Tipe 2

Keywords:

Diet Education, Attitude, Behavioral Knowledge, Elderly with Type 2 Diabetes Mellitus

ABSTRACT

Data WHO menyebutkan prevalensi diabetes tipe 2 dalam 3 dekade terakhir telah meningkat secara dramatis di negara-negara dari semua tingkat pendapatan. Sekitar 422 juta orang di seluruh dunia menderita diabetes. Percepatan naiknya prevalensi penderita diabetes melitus dapat dipicu oleh pola makan yang salah. Edukasi memiliki peranan yang penting dalam penatalaksanaan DM, kenapa edukasi DM di tempatkan pada empat pertama, karena dengan melakukan edukasi mengenai diabetes melitus. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh edukasi diet terhadap sikap, pengetahuan dan perilaku pengaturan makan pada lansia penderita diabetes melitus tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Sekip Palembang Tahun 2025. Metode penelitian menggunakan metode pra eksperimen dengan pendekatan *One Group Pretest Posttest*. Populasi pada penelitian ini adalah semua penderita diabetes mellitus yang ada di Puskesmas Sekip Palembang pada bulan Januari 2025 dengan jumlah sampel sebanyak 61 orang yang diambil menggunakan metode *purposive sampling*. Analisis data menggunakan uji *willcoxon*. Hasil penelitian didapatkan ada pengaruh edukasi diet terhadap pengetahuan (p.value = 0,000), sikap (p.value = 0,000) dan perilaku (p.value = 0,000) lansia penderita diabetes melitus tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Sekip Palembang Tahun 2025.

WHO data states that the prevalence of type 2 diabetes in the last 3 decades has increased dramatically in countries of all income levels. Approximately 422 million people worldwide suffer from diabetes. The accelerated increase in the prevalence of diabetes mellitus sufferers can be triggered by the wrong diet. Education has an important role in the management of DM, why DM education is placed in the first four, because by providing education about diabetes mellitus. The purpose of this study was to determine the effect of diet education on attitudes, knowledge and behavior of eating management in elderly people with type 2 diabetes mellitus in the Work Area of Sekip Palembang Health Center in 2025. The research method used a pre-experimental method with a One Group Pretest Posttest approach. The population in this study were all diabetes mellitus sufferers at Sekip Palembang Health Center in January 2025 with a sample of 61 people taken using the purposive sampling method. Data analysis used the Willcoxon test. The results of the study showed that there was an influence of diet education on knowledge (p.value = 0.000), attitudes (p.value = 0.000) and behavior (p.value = 0.000) of elderly people with type 2 diabetes mellitus in the Sekip Palembang Community Health Center Working Area in 2025.



This is an open access article under the CC-BY-SA license.

How to Cite: Anggia Christine Mendrofa, et al (2026). Pengaruh Penggunaan Media Tangram terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa Kelas IV SDN Palmerah 07 Pagi Jakarta Barat, 4(3) 20455-20464. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i3.5515>

PENDAHULUAN

Diabetes Melitus (DM) atau yang biasa disebut dengan kencing manis merupakan penyakit gangguan metabolisme tubuh yang menahun akibat hormon insulin dalam tubuh yang tidak dapat

digunakan secara efektif dalam mengatur keseimbangan gula darah sehingga meningkatkan konsentrasi kadar gula di dalam darah (hiperglikemia). Jenis diabetes paling umum adalah diabetes tipe 2, umumnya dialami orang dewasa, yang muncul ketika tubuh menjadi kebal terhadap insulin, atau tidak memproduksi cukup insulin yang diperlukan tubuh. Pada 3 dekade terakhir, kemunculan diabetes meningkat drastis di banyak negara (Decroli, 2023).

Menurut data World Health Organization (WHO) data diabetes dalam 3 dekade terakhir prevalensi diabetes tipe 2 telah meningkat secara dramatis di negara-negara dari semua tingkat pendapatan. Sekitar 422 juta orang di seluruh dunia menderita diabetes, mayoritas tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah, dan 1,5 juta kematian secara langsung dikaitkan dengan diabetes setiap tahunnya. (Haryati, 2021).

Data Kementerian Kesehatan menunjukkan angka pengidap diabetes di Indonesia saat ini telah mencapai 19,5 juta jiwa. Jumlah tersebut diprediksi akan melonjak mencapai 28,5 juta penduduk pada 2045. Indonesia tercatat menempati urutan kelima besar dengan kasus diabetes tertinggi di dunia setelah Tiongkok, India, Pakistan dan Amerika (Kemenkes, 2024)

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan, jumlah penderita DM Provinsi Sumatera Selatan tahun 2021 adalah sebesar 279.345 jiwa. Kasus ini meningkat bila dibandingkan dengan tahun 2020 yang menyerang 172.044 jiwa. Wilayah dengan jumlah kasus DM terbanyak adalah Kota Palembang sebanyak 61.475 kasus, sedangkan terendah pada Kabupaten Empat Lawang sebanyak 1.270 kasus. Cakupan penderita DM mendapatkan pelayanan kesehatan sesuai standar sebesar 100% (Dinkes Provinsi Sumsel, 2022).

Peningkatan prevalensi penyakit diabetes melitus ini disebabkan oleh pertumbuhan masyarakat yang semakin tinggi, peningkatan obesitas, faktor stres, diet dan pola makan yang tidak sehat, dan gaya hidup yang sekunder. Percepatan naiknya prevalensi penderita diabetes melitus dapat dipicu oleh pola makan yang salah, dimana pada saat sekarang banyak masyarakat yang kurang menyediakan makanan berserat, banyak konsumsi makanan yang mengandung kolesterol, lemak jenuh, dan natrium, diperparah lagi dengan seringnya mengonsumsi makanan dan minuman yang kaya akan gula. Pola makan dan gaya hidup yang tidak sehat ini dapat memunculkan berbagai komplikasi akut maupun kronis pada penderita diabetes melitus jika tidak ditangani secara baik dan untuk mencegah terjadinya komplikasi, diperlukan adanya pengelolaan / penatalaksanaan diabetes melitus (Rini, 2021)

Keberhasilan dalam melaksanakan pengendalian diabetes dapat dilihat dari kepatuhan penderita dalam melaksanakan empat pilar yang harus dilakukan dengan tepat yaitu edukasi, terapi gizi medis (perencanaan makan), latihan jasmani dan intervensi farmakologis (pengobatan). Perencanaan makan (terapi gizi) merupakan komponen utama keberhasilan penatalaksanaan diabetes melitus. Pengelolaan nutrisi bertujuan membantu penderita diabetes melitus memperbaiki kebiasaan makan sehingga dapat mengendalikan kadar glukosa, lemak dan tekanan darah serta dapat mengurangi resiko terjadinya komplikasi (Dewi, 2022)

Edukasi memiliki peranan yang penting dalam penatalaksanaan DM, kenapa edukasi DM di tempatkan pada empat pertama, karena dengan melakukan edukasi mengenai diabetes melitus, maka pilar ke 2 sampai ke 5 akan mudah di pahami dan di praktekkan oleh diabetisi. Edukasi diabetes adalah suatu proses yang dirancang untuk memberikan pengetahuan, keterampilan, dan dukungan kepada individu dengan diabetes atau mereka yang berisiko mengembangkan diabetes, agar mereka dapat mengelola kondisi kesehatan mereka dengan lebih baik. Edukasi diabetes melibatkan informasi tentang penyakit diabetes, cara mengukur dan mengontrol kadar gula darah, manajemen diet, aktivitas fisik, pengelolaan stres, serta pemahaman tentang penggunaan obat-obatan atau insulin (jika diperlukan) (Taufik, 2023).

Penderita diabetes melitus yang memiliki pengetahuan dan keterampilan yang baik tentang diabetes melitus termasuk diet dapat mengendalikan kondisi penyakitnya dan dapat hidup lebih lama. Pengetahuan, sikap dan perilaku penderita diabetes melitus terhadap pengelolaan diabetes melitus sangat berperan dalam mengurangi terjadinya komplikasi. Pengetahuan penderita mengenai diet diabetes melitus merupakan sarana yang membantu penderita menjalankan penanganan diabetes selama hidupnya. Dengan demikian, semakin banyak dan semakin baik penderita mengerti mengenai penyakitnya, diet yang harus dijalani, maka semakin mengerti bagaimana harus mengubah perilakunya dan mengapa hal itu diperlukan (Rini, 2021)

Dari data yang didapat dari Puskesmas Sekip Palembang, jumlah penderita diabetes tipe 1 pada tahun 2024 sebanyak 18 orang dan jumlah penderita diabetes tipe 2 sebanyak 1331 orang. Pada bulan Oktober 2024 penyakit diabetes tipe II termasuk urutan ke 3 penyakit terbanyak di Puskesmas Sekip Palembang yaitu sebanyak 159 kasus, di posisi kedua yaitu penyakit ISPA sebanyak 223 kasus dan di posisi pertama yaitu penyakit hipertensi sebanyak 356 kasus (Puskesmas Sekip Palembang, 2024).

Hasil studi pendahuluan yang peneliti lakukan di Puskesmas Sekip Palembang tanggal 28 Oktober 2024, dengan mewawancarai 10 orang lansia usia > 60 tahun yang menderita diabetes mellitus tipe 2. Dari hasil wawancara didapatkan informasi bahwa selama ini semua responden hanya mengandalkan obat-obatan dari dokter untuk mengobati penyakit diabetes mellitusnya. Dari 10 responden hanya 4 responden yang rutin menjalankan pola diet yang diterapkan oleh anggota keluarganya dengan mengurangi makanan yang manis sedangkan 6 responden lainnya seringkali tidak berpantang terhadap makanan yang dimakan. Semua responden juga menyatakan bahwa selama ini belum pernah mendapatkan edukasi tentang diet diabetes mellitus dari tenaga kesehatan.

Pemberian edukasi diet pada pasien diabetes mellitus perlu dilakukan dengan harapan dapat menambah wawasan kepada pasien dan keluarga mengenai pentingnya penerapan diet yang teratur terutama pada pasien yang telah menjalani terapi penggunaan obat pengontrol gula darah atau insulin. Pemberian edukasi diet ini juga merupakan salah satu langkah preventif sebagai upaya untuk mencegah terjadinya komplikasi. Pengaturan kepatuhan diet atau pola makan sehari-hari pada pasien diabetes mellitus menjadi salah satu kunci keberhasilan proses pengendalian diabetes mellitus. Hal ini dikarenakan jumlah kadar glukosa darah dalam tubuh berkaitan erat dengan konsumsi makanan yang masuk ke dalam tubuh seseorang. Berdasarkan hal tersebut peneliti merasa perlu untuk melakukan penelitian ini.

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Edukasi Diet Terhadap Sikap, Pengetahuan Dan Perilaku Pengaturan Makan Pada Lansia Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Sekip Palembang Tahun 2025”.

METODE

Metode penelitian menggunakan metode pra eksperimen (*Pre Exsperimental designs*) dengan pendekatan *One Group Pretest Postest*. Populasi pada penelitian ini adalah semua penderita diabetes mellitus yang ada di Puskesmas Sekip Palembang pada bulan Januari 2025 dengan jumlah sampel sebanyak 61 responden. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan data primer dengan cara memberikan pertanyaan kepada responden dalam bentuk kuesioner. Teknik analisa data menggunakan analisis univariat dan bivariat yang dianalisis dengan uji *wilcoxon*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisa Univariat

Pengetahuan Penderita Diabetes Mellitus Sebelum dan Setelah diberikan Edukasi Diet

Tabel 1. Pengetahuan Penderita Diabetes Mellitus Sebelum Dan Setelah Diberikan Edukasi Diet di Puskesmas Sekip Palembang Tahun 2025

| Pengetahuan Pasien Diabetes Mellitus | Pretest | | Posttest | |
|--------------------------------------|-----------|------------|-----------|------------|
| | F | % | F | % |
| Baik | 24 | 39,3 | 43 | 70,5 |
| Kurang | 37 | 60,7 | 18 | 29,5 |
| Total | 61 | 100 | 61 | 100 |

Berdasarkan tabel 1 diatas diketahui bahwa distribusi frekuensi pengetahuan pasien diabetes mellitus sebelum diberikan edukasi diet sebagian besar berpengetahuan kurang sebanyak 37 responden (60,7%). Sedangkan pengetahuan pasien diabetes mellitus setelah diberikan edukasi diet sebagian besar berpengetahuan baik sebanyak 43 responden (70,5%).

Sikap Penderita Diabetes Mellitus Sebelum dan Setelah diberikan Edukasi Diet

Tabel 2. Sikap Penderita Diabetes Mellitus Sebelum Dan Setelah Diberikan Edukasi Diet di Puskesmas Sekip Palembang Tahun 2025

| Sikap Pasien Diabetes Mellitus | Pretest | | Posttest | |
|--------------------------------|-----------|------------|-----------|------------|
| | F | % | F | % |
| Positif | 29 | 47,5 | 50 | 82 |
| Negatif | 32 | 52,5 | 11 | 18 |
| Total | 61 | 100 | 61 | 100 |

Berdasarkan tabel 4.5 di atas diketahui bahwa distribusi frekuensi sikap pasien diabetes mellitus sebelum diberikan edukasi diet sebagian besar memiliki sikap negatif sebanyak 32 responden (52,5%). Sedangkan sikap pasien diabetes mellitus setelah diberikan edukasi diet sebagian besar memiliki sikap positif sebanyak 50 responden (82%).

Perilaku Penderita Diabetes Mellitus Sebelum dan Setelah diberikan Edukasi Diet

Jumlah responden dalam penelitian ini adalah 61 responden yang dikelompokkan menjadi 2 kategori yaitu Baik (Jika skor > 39,3) dan Kurang (Jika skor < 39,3). Hasil analisis univariat dari variabel perilaku penderita diabetes mellitus sebelum dan setelah diberikan edukasi diet dapat dilihat dari tabel dibawah ini.

Tabel 3. Perilaku Penderita Diabetes Mellitus Sebelum Dan Setelah Diberikan Edukasi Diet di Puskesmas Sekip Palembang Tahun 2025

| Perilaku Pasien Diabetes Mellitus | Pretest | | Posttest | |
|-----------------------------------|-----------|------------|-----------|------------|
| | F | % | F | % |
| Baik | 24 | 39,3 | 39 | 63,9 |
| Kurang | 37 | 60,7 | 22 | 36,1 |
| Total | 61 | 100 | 61 | 100 |

Berdasarkan tabel 3 di atas diketahui bahwa distribusi frekuensi perilaku pasien diabetes mellitus sebelum diberikan edukasi diet sebagian besar memiliki perilaku yang kurang sebanyak 37 responden (60,7%). Sedangkan perilaku pasien diabetes mellitus setelah diberikan edukasi diet sebagian besar memiliki perilaku yang baik sebanyak 39 responden (63,9%).

Uji Normalitas

Tabel 4. Uji Normalitas *Kolmogorov Smirnov Test*

| No | Kelompok | <i>Kolmogorov Smirnov Test</i> | | Keterangan |
|----|----------------------|--------------------------------|---------|--------------|
| | | Statistic | P.Value | |
| 1. | Pengetahuan pretest | 0,169 | 0,000 | Tidak normal |
| 2. | Pengetahuan posttest | 0,136 | 0,007 | Tidak normal |
| 3. | Sikap pretest | 0,158 | 0,001 | Tidak normal |
| 4. | Sikap posttest | 0,119 | 0,031 | Tidak normal |
| 5. | Perilaku pretest | 0,242 | 0,000 | Tidak normal |
| 6. | Perilaku posttest | 0,125 | 0,020 | Tidak normal |

Berdasarkan tabel 4.7 di atas di ketahui bahwa nilai signifikansi untuk variabel pengetahuan pasien diabetes mellitus sebelum diberikan edukasi diet sebesar $0,000 < 0,05$ dan setelah diberikan edukasi sebesar $0,007 < 0,05$. Nilai signifikansi untuk variabel sikap pasien diabetes mellitus sebelum diberikan edukasi diet sebesar $0,001 < 0,05$ dan setelah diberikan edukasi sebesar $0,031 < 0,05$. Sedangkan nilai signifikansi untuk variabel perilaku pasien diabetes mellitus sebelum diberikan edukasi diet sebesar $0,000 < 0,05$ dan setelah diberikan edukasi diet sebesar $0,020 < 0,05$. Berhubung semua variabel memiliki nilai signifikan yang nilainya $< 0,05$ sehingga disimpulkan bahwa semua data berdistribusi tidak normal dan untuk uji statistik digunakan uji non parametrik yaitu uji *wilcoxon*.

Analisis Bivariat

Analisa ini dilakukan terhadap pengetahuan, sikap dan perilaku pasien diabetes mellitus sebelum dan setelah diberikan edukasi diet dengan menggunakan analisis uji *wilcoxon* dengan taraf signifikan α

= 0,05 dimana ketentuannya adalah jika nilai *p value* > α (005) berarti tidak ada pengaruh dan jika *p value* $\leq \alpha$ (005) berarti ada pengaruh.

Pengaruh Edukasi Diet Terhadap Pengetahuan Lansia Penderita Diabetes Melitus tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Sekip Palembang Tahun 2024

Berdasarkan hasil analisis uji wilcoxon test terhadap pengetahuan pasien diabetes mellitus sebelum dan setelah diberikan edukasi diet dapat dijelaskan pada tabel berikut ini:

Tabel 5. Perbedaan Pengetahuan Pasien Diabetes Mellitus Sebelum dan Setelah Diberikan Edukasi Diet di Puskesmas Sekip Palembang Tahun 2025

| Variabel | Mean | Min | Max | P value | N |
|--|------|-----|-----|---------|----|
| Pengetahuan responden sebelum diberikan edukasi diet | 7,28 | 4 | 11 | 0,000 | 61 |
| Pengetahuan responden setelah diberikan edukasi diet | 9,34 | 4 | 13 | | |

Berdasarkan tabel 4.8 dapat diketahui bahwa rata-rata pengetahuan pasien diabetes mellitus sebelum diberikan edukasi diet sebesar 7,27 dan rata-rata pengetahuan pasien diabetes mellitus setelah diberikan edukasi diet mengalami peningkatan menjadi 9,34. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian edukasi diet pada pasien diabetes mellitus berpengaruh dalam meningkatkan pengetahuan pasien diabetes mellitus tentang pola diet.

Berdasarkan hasil uji statistik *willcoxon* diatas diperoleh nilai signifikan sebesar 0,000 lebih kecil dari taraf signifikan 5% atau (*p value* = 0,000 < 0,05) maka dapat dinyatakan ada pengaruh edukasi diet terhadap pengetahuan lansia penderita diabetes melitus tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Sekip Palembang Tahun 2025.

Pengaruh Edukasi Diet Terhadap Sikap Lansia Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Sekip Palembang Tahun 2024

Tabel 6. Perbedaan Sikap Pasien Diabetes Mellitus Sebelum dan Setelah Diberikan Edukasi Diet di Puskesmas Sekip Palembang Tahun 2025

| Variabel | Mean | Min | Max | P value | N |
|--|-------|-----|-----|---------|----|
| Sikap responden sebelum diberikan edukasi diet | 42,2 | 18 | 59 | 0,000 | 61 |
| Sikap responden setelah diberikan edukasi diet | 49,05 | 28 | 59 | | |

Berdasarkan tabel 4.9 dapat diketahui bahwa rata-rata sikap pasien diabetes mellitus sebelum diberikan edukasi diet sebesar 42,2 dan rata-rata sikap pasien diabetes mellitus setelah diberikan edukasi diet mengalami peningkatan menjadi 49,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian edukasi diet pada pasien diabetes mellitus berpengaruh dalam meningkatkan sikap pasien diabetes mellitus tentang pola diet.

Berdasarkan hasil uji statistik *willcoxon* diatas diperoleh nilai signifikan sebesar 0,000 lebih kecil dari taraf signifikan 5% atau (*p value* = 0,000 < 0,05) maka dapat dinyatakan ada pengaruh edukasi diet terhadap sikap lansia penderita diabetes melitus tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Sekip Palembang Tahun 2025.

Pengaruh Edukasi Diet Terhadap Perilaku Pengaturan Makan Lansia Penderita Diabetes Melitus tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Sekip Palembang Tahun 2024

Tabel 7. Perilaku Penderita Diabetes Mellitus Sebelum Dan Setelah Diberikan Edukasi Diet di Puskesmas Sekip Palembang Tahun 2025

| Variabel | Mean | Min | Max | P value | N |
|--|-------|-----|-----|---------|----|
| Perilaku pengaturan makan responden sebelum diberikan edukasi diet | 39,34 | 25 | 59 | 0,000 | 61 |
| Perilaku pengaturan makan responden setelah diberikan edukasi diet | 44,93 | 29 | 59 | | |

Berdasarkan tabel 4.10 dapat diketahui bahwa rata-rata perilaku pengaturan makan pasien diabetes mellitus sebelum diberikan edukasi diet sebesar 39,34 dan rata-rata perilaku pengaturan makan pasien diabetes mellitus setelah diberikan edukasi diet mengalami peningkatan menjadi 44,93. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian edukasi diet pada pasien diabetes mellitus berpengaruh dalam meningkatkan perilaku pengaturan makan pasien diabetes mellitus tentang pola diet.

Berdasarkan hasil uji statistik *willcoxon* diatas diperoleh nilai signifikan sebesar 0,000 lebih kecil dari taraf signifikan 5% atau ($p\ value = 0,000 < 0,05$) maka dapat dinyatakan ada pengaruh edukasi diet terhadap perilaku pengaturan makan lansia penderita diabetes melitus tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Sekip Palembang Tahun 2025.

Pembahasan

Pengaruh Edukasi Diet Terhadap Pengetahuan Lansia Penderita Diabetes Melitus tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Sekip Palembang Tahun 2025

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa distribusi frekuensi pengetahuan pasien diabetes mellitus sebelum diberikan edukasi diet sebagian besar berpengetahuan kurang sebanyak 37 responden (60,7%). Sedangkan pengetahuan pasien diabetes mellitus setelah diberikan edukasi diet sebagian besar berpengetahuan baik sebanyak 43 responden (70,5%).

Berdasarkan hasil analisis bivariat diketahui bahwa rata-rata pengetahuan pasien diabetes mellitus sebelum diberikan edukasi diet sebesar 7,27 dan rata-rata pengetahuan pasien diabetes mellitus setelah diberikan edukasi diet mengalami peningkatan menjadi 9,34. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian edukasi diet pada pasien diabetes mellitus berpengaruh dalam meningkatkan pengetahuan pasien diabetes mellitus tentang pola diet. Berdasarkan hasil uji statistik *willcoxon* diatas diperoleh nilai signifikan sebesar 0,000 lebih kecil dari taraf signifikan 5% atau ($p\ value = 0,000 < 0,05$) maka dapat dinyatakan ada pengaruh edukasi diet terhadap pengetahuan lansia penderita diabetes melitus tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Sekip Palembang Tahun 2025.

Berdasarkan hasil penelitian diatas diketahui bahwa sebelum dilakukan edukasi diet sebagian besar pengetahuan lansia penderita diabetes mellitus berpengetahuan kurang (60,7%). Sebagian besar lansia banyak yang kurang memahami tentang pola makan yang dianjurkan bagi penderita diabetes mellitus hal ini disebabkan karena faktor usia responden yang berusia antara 60-65 tahun sehingga mempengaruhi daya ingat responden, selain itu sebagian besar responden juga berpendidikan menengah dan berpendidikan dasar sehingga pengetahuan dan akses informasi yang dimiliki juga terbatas. Sedangkan setelah dilakukan edukasi diet, pengetahuan dan pemahaman responden menjadi bertambah dari yang tadinya tidak mengetahui dan setelah diberikan edukasi menjadi tahu pola makan yang dianjurkan untuk penderita diabetes.

Hasil ini menunjukkan kesesuaian dengan teori Oktaviana (2024) yang menyatakan bahwa pemberian edukasi pada pasien DM dapat memberikan pengaruh terhadap kadar glukosa darah. Pemberian edukasi dapat meningkatkan pengetahuan pasien tentang gaya hidup sehat dan upaya mengontrol kadar glukosa darahnya, sedangkan pengetahuan adalah faktor predisposisi terjadinya perilaku, seperti pengetahuan seseorang atau masyarakat tersebut terhadap apa yang akan dilakukan, keyakinan, kepercayaan, nilai-nilai, dan sebagainya.

Hal ini sesuai dengan pernyataan Yuniarti (2020) yang menyatakan bahwa edukasi gizi berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan secara berkala pada pasien diabetes mellitus. Edukasi pada pasien merupakan salah satu pilar penting dalam pengelolaan diabetes melitus untuk mengoptimalkan terapi pengobatan. Jika edukasi dapat dijalankan secara efektif, dapat meningkatkan pengetahuan dan pengelolaan pasien terhadap penyakitnya. Pemberian edukasi merupakan salah satu upaya yang dapat digunakan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan penderita diabetes melitus. Kurangnya pengetahuan dapat mempengaruhi pada tindakan yang dilakukan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Ilham *et al.*, 2024) yang berjudul Pengaruh Edukasi Pelaksanaan Diabetes Mellitus Terhadap Perubahan Pengetahuan Sikap Dan Kadar Glukosa Darah Sewaktu Pada Penderita Diabetes Melitus Di Puskesmas Bajoe Kabupaten Bone. Penelitian ini didapatkan bahwa pengetahuan sebelum pemberian edukasi rata-rata 6,30, sedangkan pada hasil pengetahuan sesudah pemberian edukasi rata-rata 7,47 dengan nilai ($p = 0,000$). Sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh edukasi pelaksanaan diabetes mellitus terhadap perubahan pengetahuan pada penderita diabetes melitus di Puskesmas Bajoe Kabupaten Bone.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Raharjo (2020) mengenai hubungan pengetahuan dan sikap dengan kepatuhan diet DM pada penderita DM di Desa Gonilan dengan jumlah responden 45 orang yang menyimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan kepatuhan diet ($p=0,001$).

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Ariyana (2022) yang berjudul pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan, sikap dan kepatuhan diet penyandang diabetes mellitus tipe II peserta

prolanis di Puskesmas Pamotan Kabupaten Rembang. Hasil penelitian didapatkan ada pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan penyandang diabetes mellitus tipe IIdi Puskesmas Pamotan Kabupaten Rembang dengan nilai $p.value = 0,000$.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas peneliti berasumsi bahwa pemberian edukasi diet berpengaruh terhadap pengetahuan pasien diabetes mellitus. Pengetahuan yang dimiliki oleh responden sangat erat kaitannya dengan tingkat pendidikan yang pernah ditempuh oleh responden, dimana seseorang dengan tingkat pendidikan makin tinggi semakin mudah menerima informasi. Berdasarkan data hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berpendidikan menengah yaitu lulus SMP dan SMA, Sarjana, hal tersebut membuktikan bahwa sampel dengan penelitian yang tinggi mampu menerima informasi dengan mudah.

Pengaruh Edukasi Diet Terhadap Sikap Lansia Penderita Diabetes Mellitus tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Sekip Palembang Tahun 2025

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa distribusi frekuensi sikap pasien diabetes mellitus sebelum diberikan edukasi diet sebagian besar memiliki sikap negatif sebanyak 32 responden (52,5%). Sedangkan sikap pasien diabetes mellitus setelah diberikan edukasi diet sebagian besar memiliki sikap positif sebanyak 50 responden (82%).

Berdasarkan hasil analisis bivariat diketahui bahwa rata-rata sikap pasien diabetes mellitus sebelum diberikan edukasi diet sebesar 42,2 dan rata-rata sikap pasien diabetes mellitus setelah diberikan edukasi diet mengalami peningkatan menjadi 49,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian edukasi diet pada pasien diabetes mellitus berpengaruh dalam meningkatkan sikap pasien diabetes mellitus tentang pola diet. Berdasarkan hasil uji statistik *willcoxon* diatas diperoleh nilai signifikan sebesar 0,000 lebih kecil dari taraf signifikan 5% atau ($p\ value = 0,000 < 0,05$) maka dapat dinyatakan ada pengaruh edukasi diet terhadap sikap lansia penderita diabetes mellitus tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Sekip Palembang Tahun 2025.

Berdasarkan hasil penelitian diatas diketahui bahwa sebelum dilakukan edukasi diet sebagian besar lansia penderita diabetes mellitus memiliki sikap negatif (52,5%). Hal ini umumnya disebabkan oleh keterbatasan pengetahuan mengenai hubungan antara asupan makanan dan kontrol glukosa darah, serta adanya kepercayaan yang keliru atau mitos seputar diet diabetes. Selain itu, faktor budaya dan kebiasaan makan yang telah mengakar kuat selama bertahun-tahun turut memengaruhi resistensi terhadap perubahan pola makan. Namun, setelah diberikan intervensi berupa edukasi diet yang terstruktur, sikap lansia cenderung berubah menjadi lebih positif (82%). Hal ini disebabkan oleh meningkatnya pemahaman mengenai pentingnya diet sebagai bagian integral dari pengelolaan diabetes, adanya peningkatan kesadaran terhadap manfaat jangka panjang diet terhadap kesehatan, serta munculnya rasa percaya diri dan motivasi untuk menerapkan perilaku makan yang lebih sehat. Edukasi yang disampaikan secara tepat dapat memperbaiki persepsi lansia terhadap diet, mengurangi ketakutan atau kesalahpahaman, serta mendorong terbentuknya sikap yang lebih adaptif terhadap perubahan gaya hidup.

Hal ini didukung oleh pernyataan Lumban Gaol (2019) yang menyatakan bahwa kemampuan untuk melakukan perawatan diri berjalan melalui proses belajar dengan pemberian pengetahuan dan latihan. Pendidikan kesehatan merupakan salah satu faktor dasar yang dapat mengkondisikan seseorang untuk dapat meningkatkan kemampuan seseorang dalam meningkatkan pengetahuan, keterampilan dan sikap. Sikap adalah kondisi mental dan neural yang diperoleh dari pengalaman, yang mengarahkan dan secara dinamis mempengaruhi respon individu terhadap semua objek atau situasi yang terkait. Untuk menjadi dasar pembentukan sikap, pengalaman pribadi haruslah meninggalkan kesan yang kuat. Berkembangnya sikap dan perilaku kesehatan seseorang sejalan dengan umur. Umur juga berkaitan dengan kematangan akal dalam menerima, menghayati dan mensikapi sesuatu. Seiring bertambahnya umur seseorang, kematangan akal juga semakin tumbuh dengan kuat, sehingga menumbuhkan sikap yang lebih baik pada diri seseorang.

Hal ini sesuai dengan pernyataan Dewi (2022) yang menyatakan bahwa edukasi memegang peranan penting dalam penatalaksanaan DM sebagai Langkah awal pengendalian DM. Edukasi yang diberikan kepada pasien DM bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap pasien sehingga pasien memiliki perilaku preventif dalam gayahidupnya untuk menghindari komplikasi DM dengan melaksanakan pendidikan kesehatan (edukasi), diet (rencana makanan), latihan fisik (*exercise*), dan farmakologi. Penanganan DM secara mandiri dan berkelanjutan yang terdapat

didalam edukasi, merupakan bagian dari pendidikan kesehatan yang tidak hanya melibatkan pengetahuan dan keterampilan, tetapi juga konseling jika diperlukan untuk memfasilitasi gaya hidup menggunakan pedoman konseling dan intervensi untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap mengenai diabetes dan meningkatkan keterampilan individu dan keluarga dalam mengelola penyakit DM.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Ilham *et al.*, 2024) yang berjudul Pengaruh Edukasi Pelaksanaan Diabetes Mellitus Terhadap Perubahan Pengetahuan Sikap Dan Kadar Glukosa Darah Sewaktu Pada Penderita Diabetes Mellitus Di Puskesmas Bajoe Kabupaten Bone. Penelitian ini didapatkan bahwa rata-rata sikap sebelum edukasi adalah 25,17 sedangkan rata-rata sikap sesudah edukasi meningkat menjadi 28,37 dengan nilai ($p = 0,000$). Sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh edukasi pelaksanaan diabetes mellitus terhadap perubahan sikap pada penderita diabetes mellitus di Puskesmas Bajoe Kabupaten Bone.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Ariyana (2022) yang berjudul pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan, sikap dan kepatuhan diet penyandang diabetes mellitus tipe II peserta prolanis di Puskesmas Pamotan Kabupaten Rembang. Hasil penelitian didapatkan ada pengaruh edukasi gizi terhadap sikap penyandang diabetes mellitus tipe II di Puskesmas Pamotan Kabupaten Rembang dengan nilai $p.value = 0,001$.

hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Irma *et al.* (2019) yang berjudul pengaruh penyuluhan gizi terhadap pengetahuan, sikap penyandang diabetes mellitus di RSUD Bahteramas Sulawesi Tenggara menunjukkan bahwa penyuluhan gizi meningkatkan pengetahuan dan sikap penyandang DM. Sebelum penyuluhan, sebagian besar subjek memiliki pengetahuan dan sikap yang kurang baik. Hasil uji statistik didapatkan ada pengaruh penyuluhan gizi terhadap sikap penyandang diabetes mellitus di RSUD Bahteramas Sulawesi Tenggara dengan nilai $p.value = 0,000$.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas peneliti berasumsi bahwa edukasi diet pada lansia penderita diabetes tipe 2 memiliki pengaruh besar dalam mengubah sikap mereka terhadap pengelolaan penyakit. Dengan pengetahuan tentang gizi seimbang dan bagaimana makanan memengaruhi kadar gula darah, lansia dapat lebih mandiri dalam memilih makanan yang sehat dan menghindari yang berisiko tinggi, seperti makanan tinggi gula dan lemak. Edukasi ini juga membantu mereka memahami interaksi antara diet dan obat-obatan, meningkatkan kepatuhan terhadap pengobatan, serta mengurangi risiko komplikasi terkait diabetes. Selain itu, edukasi diet yang diberikan dengan cara yang mendukung dapat meningkatkan motivasi lansia untuk menjaga pola makan sehat dan mengelola kondisi mereka secara lebih efektif, yang pada akhirnya meningkatkan kualitas hidup mereka.

Pengaruh Edukasi Diet Terhadap Perilaku Pengaturan Makan Lansia Penderita Diabetes Mellitus tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Sekip Palembang Tahun 2025

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa distribusi frekuensi perilaku pasien diabetes mellitus sebelum diberikan edukasi diet sebagian besar memiliki perilaku yang kurang sebanyak 37 responden (60,%). Sedangkan perilaku pasien diabetes mellitus setelah diberikan edukasi diet sebagian besar memiliki perilaku yang baik sebanyak 39 responden (63,9%).

Berdasarkan hasil analisis bivariat diketahui bahwa rata-rata perilaku pengaturan makan pasien diabetes mellitus sebelum diberikan edukasi diet sebesar 39,34 dan rata-rata perilaku pengaturan makan pasien diabetes mellitus setelah diberikan edukasi diet mengalami peningkatan menjadi 44,93. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian edukasi diet pada pasien diabetes mellitus berpengaruh dalam meningkatkan perilaku pengaturan makan pasien diabetes mellitus tentang pola diet. Berdasarkan hasil uji statistik *willcoxon* di atas diperoleh nilai signifikan sebesar 0,000 lebih kecil dari taraf signifikan 5% atau ($p\ value = 0,000 < 0,05$) maka dapat dinyatakan ada pengaruh edukasi diet terhadap perilaku pengaturan makan lansia penderita diabetes mellitus tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Sekip Palembang Tahun 2025.

Berdasarkan hasil penelitian di atas diketahui bahwa sebelum diberikan edukasi diet, sebagian besar lansia penderita Diabetes Mellitus tipe 2 cenderung memiliki perilaku makan yang kurang sehat (60%) karena kurangnya pemahaman tentang pengaruh makanan terhadap kontrol gula darah, kebiasaan makan yang sudah terbentuk lama, serta keterbatasan akses informasi yang akurat. Setelah edukasi diet, pemahaman mereka tentang hubungan antara makanan dan pengelolaan diabetes meningkat (63,9%), memberikan rasa kontrol dan pemberdayaan atas kesehatan mereka. Edukasi ini juga meningkatkan motivasi lansia untuk mengubah pola makan mereka, apalagi dengan adanya dukungan sosial dan pengalaman langsung dari perbaikan kondisi kesehatan mereka, seperti penurunan kadar gula darah.

Dengan demikian, setelah mendapatkan edukasi diet, perilaku makan lansia menjadi lebih terkontrol dan lebih sehat.

Hal ini sesuai dengan pernyataan Rizkita, Nuraini. (2023), yang menyatakan bahwa perubahan perilaku dipengaruhi oleh faktor psikologi individu. Hal ini terjadi secara terencana dan menetap melalui kerangka perubahan dimensinya, yaitu mulai dari perubahan pengetahuan, upaya mengubah sikap dan kemudian upaya merubah tindakan atau perilaku. Kurangnya penerimaan individu terhadap penyakit yang dialaminya, akan berdampak negatif pada kepatuhan diet. Untuk mengubah perilaku seseorang harus melalui proses yang panjang dan berlangsung lama dimulai dari peningkatan pengetahuan, terbentuk kesadaran positif tentang pengaturan makan dan kemudian terjadi upaya merubah perilaku menuju ke arah yang lebih baik.

Hal yang sama diungkapkan Tanjung (2019), menyatakan bahwa edukasi gizi bertujuan untuk merubah perilaku penyandang DM dari perilaku tidak baik ke perilaku baik. Perilaku pengaturan makan dianjurkan untuk mempertahankan kadar glukosa darah dan serum lipid mendekati normal, menangani komplikasi akut dan meningkatkan kesehatan secara keseluruhan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Ariyana (2022) yang berjudul Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Pengetahuan, Sikap dan Kepatuhan Diet Penyandang Diabetes Melitus Tipe II Peserta Prolanis di Puskesmas Pamotan Kabupaten Rembang. Berdasarkan hasil uji statistik *mannwhitney*, didapatkan hasil ada perbedaan kepatuhan diet antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol setelah dilakukan edukasi gizi ($p=0.003$).

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Prasetyo et al. (2018) yang berjudul Pengaruh Edukasi Diet Terhadap Perilaku Pengaturan Makan Lansia Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas X. Penelitian ini mengungkapkan bahwa pemberian edukasi diet secara rutin dapat meningkatkan perilaku pengaturan makan pada lansia penderita DM Tipe 2. Dalam penelitian ini, peserta yang menerima edukasi diet menunjukkan peningkatan dalam mengatur porsi makan, memilih makanan sehat, dan menghindari makanan yang tinggi gula. Hasil uji statistik didapatkan ada perbedaan signifikan antara kelompok yang mendapatkan edukasi diet dan kelompok yang tidak mendapatkan edukasi diet dalam hal perilaku pengaturan makan (p -value 0,001).

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Ningsih dan Nurbaiti (2019) yang berjudul Efektivitas Edukasi Gizi Terhadap Perilaku Pengaturan Makan Lansia Penderita Diabetes Melitus Tipe 2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah menerima edukasi diet, peserta lansia memiliki perilaku pengaturan makan yang lebih baik, termasuk pengendalian porsi karbohidrat dan peningkatan konsumsi makanan tinggi serat. Hasil uji statistik didapatkan ada peningkatan signifikan dalam perilaku pengaturan makan pada kelompok yang diberikan edukasi dibandingkan dengan kelompok kontrol (p -value 0,004).

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas peneliti berasumsi bahwa masih terdapat beberapa responden yang tidak menerapkan perilaku pengaturan makan, hal ini dibuktikan melalui hasil jawaban responden yang menunjukkan bahwa masih ada responden yang tidak dapat mengontrol pola makannya seperti makan makanan yang mengandung lemak, makanan manis, makanan siap saji, dan jarang mengkonsumsi sayur dan buah-buahan serta makan tidak tepat waktu, hal ini dapat disebabkan karena kurangnya motivasi dan pengawasan dari pihak keluarga sehingga membuat pola makan pasien diabetes kurang terkontrol.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan sebagai berikut: 1) Ada pengaruh edukasi diet terhadap pengetahuan lansia penderita diabetes melitus tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Sekip Palembang Tahun 2025 dengan nilai p .value = 0,000. 2) Ada pengaruh edukasi diet terhadap sikap lansia penderita diabetes melitus tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Sekip Palembang Tahun 2025 dengan nilai p .value = 0,000. 3) Ada pengaruh edukasi diet terhadap perilaku lansia penderita diabetes melitus tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Sekip Palembang Tahun 2025 dengan nilai p .value = 0,000.

Saran penelitian berikutnya Dapat melakukan penelitian serupa dengan menggunakan sampel yang lebih banyak lagi, menggunakan metode penelitian yang berbeda serta menggunakan media lain seperti booklet, video dalam memberikan edukasi kepada pasien diabetes mellitus sehingga penelitian tentang diabetes mellitus dapat lebih akurat lagi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada pihak yang sudah berkontribusi dalam pelaksanaan penelitian dan penyusunan artikel ini.

REFERENSI

- Decroli, E. (2023). Diabetes Mellitus Tipe 2. In Sustainability (Switzerland) (Vol. 11, Issue 1). Pusat Penerbitan Bagian Ilmu Penyakit Dalam Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_Pembetulan_Terpusat_Strategi_Melestari
- Dewi, S. purnama. (2022). Pengaruh media booklet terhadap tingkat kepatuhan diet pasien diabetes melitus tipe-2 di Puskesmas Gamping II. 61–69. <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/id/eprint/8194>
- Dinkes Provinsi Sumsel. (2022). Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan. <http://www.dikes.go.id>
- Haryati. (2021). Pencegahan, Deteksi Dini, dan Penatalaksanaan Penyakit Diabetes Mellitus.
- Ilham, R., Bintang, A., Rinawati, D., & Satriana, A. (2024). Pengaruh Edukasi Pelaksanaan Diabetes Mellitus Terhadap Perubahan Pengetahuan Sikap Dan Kadar Glukosa Darah Sewaktu Pada Penderita Diabetes Melitus Di Puskesmas Bajoe Kabupaten Bone. *Jurnal Ners*, 8, 1968–1975.
- Kemenkes. (2024). Cegah Dini Ancaman Diabetes. *Indonesia.Go.Id*, 1–6. <https://indonesia.go.id/kategori/editorial/8401/cegah-dini-ancaman-diabetes?lang=1>
- Rini, S. H. S. (2021). Pengaruh Edukasi Diet Terhadap Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Pengaturan Makan Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Kendal 02.
- Taufik, I. H. (2023). Pentingnya Edukasi Pada Penderita Diabetes (Diabetesi). https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/3183/pentingnya-edukasi-pada-penderita-diabetes-diabetesi