

MEDIA EDUKASI KESEHATAN TERHADAP KEPATUHAN DIET PADA PENDERITA DIABETES MELLITUS TIPE 2 : *LITERATURE REVIEW*

Jamaludin
Prodi DIII-Keperawatan, Institut Teknologi Kesehatan Cendekia Utama Kudus
Email : jamaludin7481@gmail.com

ABSTRAK

Pada saat ini Penyakit Tidak Menular (PTM) sudah menjadi ancaman serius kesehatan global, diantara salah satu diantara PMT tersebut adalah Diabetes Mellitus (DM). Edukasi Kesehatan merupakan salah satu strategi kegiatan dalam penatalaksanaan penyakit Diabetes mellitus. Edukasi diabetes memberikan pengetahuan dan ketrampilan kepada penderita diabete, dengan tujuan mengubah perilaku klien sehingga meningkatkan pemahaman mereka terhadap penyakitnya. Kepatuhan diet saat ini menjadi masalah utama bagi pasien diabetes mellitus tipe 2. Tujuan artikel ini adalah untuk mengetahui berbagai media promosi Kesehatan untuk meningkatkan kepatuhan diet pada penderita diabetes mellitus tipe 2. Metode yang digunakan dalam penulisan artikel ini adalah studi literatur review dengan menggunakan Teknik tinjauan sistematis. Artikel yang telah direview dicari di Google scholar menggunakan istilah pencarian media edukasi dan kepatuhan diet DM dari tahun 2018 hingga 2022. PRISMA digunakan untuk mengidentifikasi 9 artikel yang akan direview. Hasil penelitian menunjukkan bahwa media promosi kesehatan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kepatuhan diet DM tipe 2 antara lain leaflet, poster, flipchat, video dan media sosial whatsapp. Media ini dapat digunakan secara individu atau kombinasi. Aapenerimaan informasi yang dikirimkan tergantung pada jenis inderayang terlibat dalam penerimaan pesan. Penyerapan visual paling besar, pemahaman pengetahuan terjadi 75-87% melalui penglihatan, 13% melalui pendengaran dan 12% melalui Indera lainnya. Seakin banyak Indera yang terlibat dalam menangkap suatu pesan, maka semakin mudah pesan tersebut diserap untuk tujuan pendidikan.

Kata Kunci : Media Edukasi, Promosi Kesehatan, Kepatuhan Diet, DM Tipe 2

ABSTRACT

Currently, non-communicable diseases (NCDs) have become a serious threat to global health, one of these PMTs is Diabetes Mellitus (DM). Health education is one of the activity strategies in managing diabetes mellitus. Diabetes education provides knowledge and skills to diabetes sufferers, with the aim of changing clients' behavior so as to increase their understanding of their disease. Dietary compliance is currently a major problem for patients with type 2 diabetes mellitus. The aim of this article is to find out various health promotion media to increase dietary compliance in people with type 2 diabetes mellitus. The method used in writing this article is a literature review study using review techniques. systematic. Reviewed articles were searched on Google Scholar using the search terms education media and DM diet compliance from 2018 to 2022. PRISMA was used to identify 9 articles to be reviewed. The research results show that health

promotion media that can be used to increase diet compliance with type 2 DM include leaflets, posters, flip chat, videos and WhatsApp social media. These media can be used individually or in combination. The reception of transmitted information depends on the type of senses involved in receiving the message. Visual absorption is greatest, understanding knowledge occurs 75-87% through sight, 13% through hearing and 12% through other senses. The more senses are involved in capturing a message, the easier it is for the message to be absorbed for educational purposes.

Keywords : *Educational Media, Health Promotion, Diet Compliance, Type 2 DM*

LATAR BELAKANG

Penyakit tidak menular (PTM) saat ini menjadi ancaman serius bagi keehatan global dan salah satu PTM tersebut adalah diabetes mellitus (DM) [1]. Diabetes adalah penyakit Dimana kadar gula darah menjadi tidak seimbang akibat adanya kelainan pada hormon insulin dan tubuh tidak mampu memproduksi insulin dalam jumlah yang cukup, atau penderitanya tidak mampu memproduksi insulin. Atau penderita dapat memproduksi insulin dalam jumlah yan cukup namun sel-selnya tidak mampu menyerap insulin karena reseptor yang berperan sebagai penangkap insulin terjadi penurunan fungsi. [2]

Menurut data yang dilansir *International Diabetes Federation* (IDF) jumlah penderita DM diseluruh dunia mencapai 463 juta orang berusia 20-79 tahun dengan prevalensi 9,3% pada tahun 2019. IDF mencatat prevalensi pada tahun 2019 sebesar 9% pada Perempuan dan 9,65% pada laki-laki. Seiring bertambahnya usia penduduk, prevalensi diabetes diperkirakan meningkat hingga mencapai 19,9% atau 111,2 juta orang berusia antara 65 dan 79 tahun. Jumlah ini diperkirakan akan terus meningkat hingga mencapai 578 juta orang pada tahun 2030 dan 700 juta pada tahun 2045 (Infodatin, 2020). Menurut Riset Hasil Kesehatan Dasar (Riskesdas), jumlah penderita diabetes di Indonesia pada tahun 2018 sebanyak 1.017 juta jiwa orang dengan prevalensi 1,5%. Penderita DM terbanyak adalah Perempuan (1,78%) dibandingkan laki laki (1,21%) dan Sebagian besar penderitanya berusia antara 65 hingga 75 tahun (6,03%). Pada tahun 2018 provinsi Jawa Tengah menduduki peringkat ketiga setelah provinsi jawa barat dan jawa timur dengan total sebesar 1,6% [4]. Menurut Pusat Data Kementerian Kesehatan (BPS), jumlah penderita DM di provinsi Jawa Tengah pada tahun 2019 sebanyak 652,822 (83,1%). Kota dengan proporsi penderita DM tertinggi (lebih dari 100 persen) adalah Purbalingga, Pati, Semarang, Sukoharjo, Kudus, Wonosobo, Karanganyar, Jepara, Tegal dan Magelang. Saat ini tersedia dasar data Sedangkan data dari kabupaten/kota dengan capaian terendah berada di Pemalang (26,3 persen) [5]. Berdasarkan hasil laporan Dinas Kesehatan Kudus tahun 2020 bahwa

jumlah penderita DM sebanyak sebanyak 20638 orang. Peringkat tertinggi pertama di desa kaliwungu sebanyak 3630 kasus. Kedua didesa rendeng sebanyak 1535 kasus, dan peringkat ketiga di desa gribig sebanyak 1402 kasus. Dan dari Data Puskesmas Ngembal Kulon Kecamatan Jati Kabupaten Kudus menunjukkan bahwa terjadi peningkatan kasus diabetes melitus pada tahun 2020 adalah 63,3% dan sebanyak 643 kasus. Data puskesmas Ngembal Kulon Kecamatan Jati merupakan kasus diabetes mellitus tipe 2 (6).

Komplikasi yang dapat terjadi pada penderita diabetes tipe 2 antara lain perubahan serius pada jantung, saraf, ginjal, dan mata. Pasien DM mengalami berbagai komplikasi jangka panjang jika diabetesnya tidak terkontrol dengan baik. Komplikasinya meliputi serangan jantung dan stroke. Rusaknya pembuluh darah pada mata dapat mengakibatkan gangguan penglihatan akibat rusaknya retina mata atau retinopati diabetik [7]. Meskipun tidak ada obat untuk DM, Penderita dapat menjaga/mengendalikan kondisinya dan menjalani hidup yang lebih sehat. Untuk mengatasi hal tersebut, diterapkan program pengelolaan diabetes yang mengatur pola makan, aktivitas, dan pola olah raga. Oleh karena itu, Penderita memerlukan kemampuan untuk mengontrol tindakan dirinya sendiri.

Pendidikan kesehatan adalah membantu masyarakat memelihara dan meningkatkan kesehatannya, mencegah timbulnya penyakit, memelihara kondisi kesehatan yang ada, dan memanfaatkan sepenuhnya fungsi dan peran pasien selama sakit serta membantu pasien dan keluarga mengatasi permasalahan Kesehatan [8]. Fokus metode pendidikan kesehatan adalah menyediakan metode yang efektif dan efisien untuk menyampaikan pembelajaran yang bermakna. Pendidikan kesehatan dengan teknik konseling mempengaruhi kepatuhan diet pasien dalam menurunkan kadar gula darah. [9]. Pengetahuan tentang pengobatan diabetes sangat penting karena dapat mempengaruhi gaya hidup pasien dalam pengobatan penyakitnya. Tingkat pengetahuan pasien mengenai pencegahan DM dan komplikasinya masih sangat rendah, karena merasa komplikasi yang terjadi bukan disebabkan oleh penyakit DM. Pengetahuan mengenai DM masih minim, dan perlu adanya

pendidikan kesehatan untuk menambah pengetahuan. Komplikasi DM dapat dikurangi dengan pengelolaan empat pilar pengobatan yaitu pendidikan, diet, aktivitas fisik, pengobatan, dan kepatuhan [10]. Pengendalian kadar glukosa darah untuk mencegah komplikasi DM dengan mengupayakan mematuhi diet dengan mengatur pola makan dan jumlah makanan yang benar. Pola makan merupakan poin kunci dalam pengobatan diabetes, karena bertujuan untuk mendekati atau mempertahankan kadar gula darah dan lipid normal, mencegah komplikasi akut dan kronis, serta meningkatkan kualitas hidup [11]. Kepatuhan seorang pasien dalam menjalankan diet diabetes memegang peranan penting dalam menstabilkan kadar gula darah pada pasien diabetes [12].

Studi penelitian yang dilakukan oleh Haryono, Suryati & Maryam (2018) menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan diet DM menggunakan pamflet dan *flip sheet* berpengaruh terhadap kepatuhan diet pasien dengan p-value = 0,000, hal ini menunjukkan bahwa hasilnya diperoleh. Artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara pendidikan kesehatan mengenai diet DM dengan kepatuhan pasien DM [13].

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini merupakan tinjauan sistematis dengan menggunakan metode PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-Analyses). Metode tersebut dilakukan secara sistematis sesuai tahapan atau protokol penelitian yang sesuai. Pencarian literatur dilakukan melalui Google Scholar dengan menggunakan gabungan kata kunci “edukasi diet diabetes tipe 2” dalam bahasa Inggris dan “edukasi diet diabetes tipe 2 edukasi” dalam bahasa Indonesia. Terdapat 9 artikel jurnal terpilih yang lolos penyaringan kriteria eksklusi dan inklusi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pembahasan artikel mengacu pada 9 artikel yang memenuhi kriteria eksklusi dan inklusi

Tabel 1. Ringkasan Artikel direview

| No | Pengarang | Media edukasi | Hasil |
|----|--|---------------------|---|
| 1 | Muniratul Hidayah & Sopiyan (2018) | Buku Saku & Leaflet | Hal ini menandakan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan terhadap kepatuhan responden setelah mendapatkan edukasi gizi melalui buku saku dan leaflet. |
| 2 | Zulkarnaini, Nora Hayani & Azwarni, Keumalahayati (2019) | Flipchart | Ada pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap kepatuhan diet diabetes tipe 2 di puskesmas Tamjang Hulu kabupaten Tamiang dengan p-value 0,000 ($p < 0,05$) |
| 3 | Siti Aminah, Kiki Rizki Amelia, Budi Rianto, Vicky Diah Safitri (2022) | Booklet | Terdapat pengaruh DSME media pamflet terhadap kepatuhan diet pasien DM tipe 2 di Puskesmas Cimahi Selatan dengan nilai $p = 0,006 \leq \alpha = 0,05$. |
| 4 | Siti Rochani & Garbita tamboaji (2022) | Flipchart | Terdapat perbedaan yang signifikan kepatuhan pos-tes antara kelompok intervensi dan control dengan Tingkat pengetahuan dengan nilai p-value sebesar 0,000 ($p = < 0,05$) dan p-value 0,021 ($p = 0,05$). |
| 5 | Mujib Hannan, Abdul Muhith, Sugesti Alifitah, Nur Laily Rochim (2018) | Leaflet | Hasil penelitian menunjukkan bahwa promosi kesehatan melalui peer model berpengaruh terhadap kepatuhan diet diabetes tipe 2, dengan nilai signifikansi $p = 0,000$. |
| 6 | Gresty Massi & Vandri Kallo (2018) | video | Metode edukasi dengan memakai video & FGD sangat efektif dalam meningkatkan pengetahuan pasien diabetes tipe 2 |
| 7 | Nonce Nova Legi, Muksin Pasambuna, Rudolf B. Purba, Oktavia K (2019) | video | Setelah dilakukan penyuluhan gizi menggunakan food video, tingkat pengetahuan sampel meningkat sebesar 64,7%, kepatuhan diet pasien meningkat sebesar 97,1%, dan kadar gula darah menurun sebesar 195,2 mg/hari. |
| 8 | Ummu Habibah, awaliyah u Ayudita E, Febrilla harmani (2019) | Audiovisual | Penggunaan media audiovisual sebelum dan sesudah pemberian DSME memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan nilai perilaku perawatan diri pada pasien diabetes |
| 9 | Tya Yunitasari (2019) | Whatsap | Penyuluhan 4 pilar perawatan diabetes tipe 2 menggunakan media whatap berpengaruh terhadap pengetahuan pengetahuan kelompok perlakuan (p -value = 0,000), sikap kelompok perlakuan (p -value = 0,000), dan perilaku kelompok perlakuan (p -value = 0,000). |

Kepatuhan

Kepatuhan adalah partisipasi sukarela dan aktif pasien dalam pengobatan penyakitnya, dengan pembagian kerja sehingga petugas kesehatan dan pasien mempunyai peran yang sama dalam pengelolaan penatalaksanaan penyakit [14]. Kepatuhan pasien dalam penatalaksanaan DM menjadi suatu isu pada diabetes, dan banyak pasien diabetes yang merasa menderita karena variasi dan kuantitas makanan yang dibatasi [15]. Kegagalan responden untuk mengikuti anjuran tersebut disebabkan oleh beberapa faktor, seperti bertambahnya usia responden yang menyebabkan berkurangnya daya ingat (lupa) dan ketidakmampuan mengingat apa yang telah dipelajari baik dari segi pengalaman, kognisi, daya ingat, tingkat pendidikan, dan lain-lain. Itu mungkin mempengaruhi sikap responden terhadap pentingnya nutrisi yang tepat [8].

Penatalaksanaan diabetes mellitus dikenal 4 pilar utama pengelolaan yaitu: penyuluhan, Diet makan, latihan jasmani, dan obat hipoglikemik. Terapi nutrisi adalah komponen kunci keberhasilan pengobatan diabetes. Banyak penderita diabetes yang mengkhawatirkan jenis dan jumlah makanan yang dianjurkan [16]. Kepatuhan pasien terhadap diet diabetes memegang peranan penting dalam menstabilkan kadar gula darah pada pasien diabetes. Untuk menjaga kualitas hidup dan menghindari komplikasi diabetes, setiap penderita diabetes harus menjaga pola hidup sehat. Artinya, penderita perlu menjaga pola makan diabetes dan rutin berolahraga. Sikap pasien diabetes sangat dipengaruhi oleh pengetahuan. Dalam hal ini pengetahuan pasien mengenai penyakit diabetes sangatlah penting [11].

Media Promosi

Media pendidikan adalah alat atau bahan yang digunakan sebagai media untuk menyampaikan suatu pesan dengan tujuan memperjelas pesan dan lebih memperluas jangkauan pesan. Penggunaan media bertujuan untuk memaksimalkan penggunaan indera yang ada dalam menangkap pesan [17]. 75-87% pengetahuan diperoleh melalui penglihatan, 13% melalui

pendengaran, dan 12% melalui indera lainnya. Semakin banyak indera yang terlibat dalam menangkap suatu pesan, maka semakin mudah pesan tersebut diserap untuk tujuan pendidikan. Secara umum media dapat dikategorikan menjadi tiga bentuk: media cetak, media elektronik, dan media papan. Pengetahuan seseorang sangat dipengaruhi oleh informasi yang diterimanya, dan pemberian materi edukasi yang bermanfaat dan menarik merupakan penunjang yang sangat ampuh dalam memberikan pendidikan kesehatan, karena dapat meningkatkan pengetahuan dengan baik [11].

Media Cetak

Berdasarkan 9 artikel penelitian yang dikaji peneliti, terdapat 5 penelitian yang membahas mengenai media cetak yaitu media promosi kesehatan berupa leaflet, flipchart, dan brosur.

Hasil penelitian Hidayah dan Sopiyanidi (2018) menunjukkan adanya perbedaan pengetahuan yang signifikan setelah mendapat pendidikan gizi dengan media buku. Nilai p untuk buku saku dan leaflet 0,000. Pengetahuan (Sig.<0>0,05) menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan terhadap kepatuhan responden setelah diberikan pendidikan gizi dengan menggunakan buku saku dan leaflet. Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat perbedaan pengetahuan setelah mendapat pendidikan gizi dari buku saku dan leaflet. Namun tidak terdapat perbedaan kepatuhan setelah memberikan pendidikan gizi dengan edukasi gizi dengan media buku saku dan leaflet [17].

Hasil penelitian Zulkarnain (2022) menunjukkan bahwa kepatuhan diet diabetes setelah diberikan pendidikan kesehatan adalah sebagai berikut :10 dari 15 responden (66,7%) sebagian besar responden patuh menjalankan diet; dikatakan sedang menjalani diet berdampak pada pendidikan kesehatan mengenai makanan. Kepatuhan diabetes tipe II di Puskesmas Tamian Kabupaten Hulu Aceh Tamian, p value 0,000 ($p < 0,05$). Kepatuhan terhadap kebiasaan makan pada penderita diabetes tipe II dipengaruhi oleh pendidikan

kesehatan yang diberikan, pasien diabetes dan keluarganya mendapat informasi dan pengetahuan tentang diet diabetes [18].

Sedangkan menurut penelitian Aminah (2022), terdapat 13 (81,3%) responden yang tidak mematuhi pola makan sebelum intervensi, dan 13 (81,3%) yang mematuhi pola makan setelah intervensi. Terdapat pengaruh DSME media booklet terhadap kepatuhan diet pasien DM tipe 2 di Puskesmas Cimahi Selatan adalah $p=0,006 \leq \alpha=0,05$. Kepatuhan diet pada pasien diabetes tipe II dipengaruhi oleh pendidikan kesehatan yang diberikan, karena pasien diabetes dan keluarganya dapat memperoleh informasi dan menambah pengetahuannya tentang diet diabetes melalui pendidikan kesehatan [19].

Hasil penelitian Rochani (2022) menyatakan bahwa hasil uji Paired t test menunjukkan ada perbedaan signifikan pengetahuan pada kelompok intervensi dengan p value 0,001 ($p < 0,005$) dan terdapat perbedaan kepatuhan yang signifikan pada kelompok intervensi, dengan nilai p value sebesar $0,00 < 0,05$ terdapat perbedaan yang signifikan Tingkat pengetahuan dan kepatuhan test antara kelompok intervensi dan control dengan nilai p-value sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dan p-value 0,021 ($p = 0,05$). Kesimpulannya bahwa pendidikan kesehatan dengan menggunakan flipchart dapat meningkatkan pengetahuan efektif meningkatkan pengetahuan pasien diabetes dan kepatuhan terhadap pantangan makanan. Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan dengan media flipchart dapat meningkatkan pengetahuan diet dan kepatuhan pada diabetes. Media flipchart menampilkan gambar dan deskripsi yang lebih menarik dan mudah dipahami masyarakat luas. Hal ini memungkinkan responden untuk lebih memahami dan mengingat apa yang disampaikan oleh petugas kesehatan [20].

Penelitian Hannan Mujib (2018). Hasil penelitian menunjukkan bahwa edukasi kesehatan melalui model sesama berpengaruh terhadap kepatuhan diet diabetes tipe 2, dengan nilai signifikansi $p=0,000$, menunjukkan bahwa pemberian informasi dengan media pamphlet, efektif dalam meningkatkan kepatuhan diet pada pasien diabetes mellitus[9].

Hasil dari kelima artikel diatas menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan dengan menggunakan media cetak dapat mempengaruhi pengetahuan serta kepatuhan diet pada pasien diabetes mellitus tipe 2 meningkat. Hal ini menunjukkan bahwa adanya perubahan perilaku sangat terasa pada pasien DM dan untuk menstabilkan kadar gula darah pasien dalam batas normal. Apabila pasien tidak mengatur pola makan dan kebiasaan makannya sehari-hari, maka tujuan penatalaksanaan DM tidak dapat tercapai. Pengetahuan tentang manajemen diabetes merupakan elemen penting untuk keberhasilan manajemen diabetes [21]. Edukasi kesehatan adalah cara yang paling efektif dalam dalam meningkatkan kepatuhan pasien terhadap pengobatan diabetes. Edukasi kesehatan merupakan suatu proses perubahan perilaku yang dinamis dan perubahan perilaku tidak sekedar proses atau serangkaian langkah dalam penyampaian materi atau teori dari seseorang ke orang lain dan tidak hanya seperangkat prosedur akan tetapi perubahan kesadaran diri dalam diri individu, kelompok atau masyarakat [22].

Media Audiovisual

Media video dan audiovisual saat ini banyak digunakan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat. Salah satu kelebihan video adalah dapat menyampaikan sesuatu dan peristiwa sebagaimana adanya. Metode audiovisual juga dapat mengubah konten teoritis menjadi konten praktis. Jadi lebih mudah dipahami. [23].

Terdapat tiga artikel yang direview dengan menggunakan media promosi kesehatan berupa media audio. Penelitian Gresty Massi (2018) menemukan bahwa hasil tes yang digunakan dalam penelitian adalah uji t berpasangan dengan α 0,05 dan diperoleh $p = 0,000$ berdasarkan hasil tes uji yang berarti $p < \alpha$ (0,05). Nilai rata-rata meningkat secara signifikan sebelum dan sesudah informasi pada kelompok intervensi, Kesimpulan pada kelompok intervensi. Kesimpulan: bahwa metode edukasi dengan dengan menggunakan video dan FGD sangat efektif dalam meningkatkan pengetahuan pasien diabetes tipe 2 [24].

Hasil penelitian legi Nonce (2019) menyatakan hasil pengetahuan sampel Sebagian besar mengalami peningkatan setelah diberikan konseling gizi dengan menggunakan video makan yaitu sebesar 64,7%. Demikian juga Tingkat kepatuhan diet pasien meningkat sebesar 97.1% dan kadar gula darah mengalami penurunan yaitu 195,2 md/d. bahwa uji *Wilcoxon* diperoleh nilai $p=0.001$, artinya terdapat perbedaan yang bermakna pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian konseling video makanan, Terdapat perbedaan yang bermakna kepatuhan diet sebelum dan sesudah diberikan konseling dengan video makanan, dimana nilai $p=0,023$ ($p<0.005$). Analisis statistik menggunakan uji Paired T-test menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan Tingkat kepatuhan diet sebelum dan sesudah konseling gizi menggunakan video dengan tema nutrisi [25].

Temuan penelitian Habibah Ummu (2019) menyatakan bahwa uji Paired T-test digunakan untuk analisa data dalam penelitian, hasil menunjukkan bahwa rata-rata skor perilaku perawatan diri sebelum pemberian DSME adalah 36,73, dan rata-rata skor perilaku perawatan diri setelah pemberian DSME adalah 60,93. Hasil uji t dependen dengan $p\text{-value} = 0,000$ lebih kecil dari nilai α ($p < 0,05$) artinya penggunaan media audiovisual sebelum dan sesudah pemberian DSME memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan nilai perilaku self care pada pasien diabetes [23].

Media audio visual merupakan media penyampaian pesan dengan mengaktifkan indra visual dan pendengaran. Media audiovisual adalah media yang mencakup unsur suara yang dapat didengar dan unsur gambar yang bisa dilihat [26]. Menurut penelitian para ahli, penglihatan merupakan Indera yang paling banyak menyampaikan informasi ke otak. Sekitar 75 % hingga 97% pengetahuan manusia ditransmisikan melalui penglihatan, 13% melalui pendengaran dan 12% melalui indra lain [27].

Media Sosial Whatsapp

Media sosial mengubah kebiasaan komunikasi dari pertemuan tatap muka menjadi komunikasi melalui aplikasi. oleh karena itu, media sosial dapat

berperan sebagai media promosi kesehatan [28]. Penelitian Yunitasari (2019) menunjukkan terdapat perbedaan pengetahuan yang signifikan sebelum dan sesudah pemberian edukasi dengan media WhatsApp pada kelompok perlakuan, dengan p-value sebesar 0,000. Hal yang sama juga terjadi pada variabel sikap, terdapat perbedaan yang signifikan dengan p-value sebesar 0,000 informasi kelompok sebelum dan sesudah perlakuan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Sutiawati (2013) bahwa pendidikan gizi melalui media WhatsApp efektif meningkatkan pengetahuan pasien DM, dengan nilai $p = 0,031$. Pendidikan gizi dapat meningkatkan kebiasaan makan dengan nilai $p=0,003$ sampai $p=0,031$. Pendidikan gizi juga dapat mengontrol kadar gula darah hingga $p= 0,000$ [29].

Salah satu media pendidikan online adalah media sosial yang kini menjadi interaksi yang digunakan untuk transmisi dan pengembangan informasi. Selain relevansinya sebagai media hiburan, media sosial juga dapat dijadikan sebagai sumber informasi alternatif untuk mendapatkan jawaban atas pertanyaan sehari-hari, seperti informasi dan pertanyaan terkait situasi pandemi saat ini. Oleh karena itu, intervensi pendidikan melalui WhatsApp kini telah menjadi gaya hidup hampir semua kelompok, dengan kemungkinan mengirimkan informasi, brosur, gambar, berbagi slide, video, panggilan video dan membuat kelompok diskusi. Seluruh organ indera dapat dioptimalkan untuk menerima pesan kesehatan yang disampaikan melalui grup WhatsApp.

Kelebihan menggunakan media pembelajaran *online* adalah pembelajaran bersifat mandiri, sangat interaktif dan meningkatkan daya ingat serta dapat memberikan pengalaman belajar lebih dibandingkan teks atau audio, video dan animasi semuanya digunakan untuk menyampaikan informasi, sehingga memudahkan pengiriman, pembaruan dan pengunduhan informasi. Media. Pemilihan media sosial yang sesuai karakteristik khalayak sasaran serta pengelolaan media sosial serta pengelolaan media sosial yang tepat tentunya akan berdampak baik terhadap perubahan perilaku khalayak sasaran. Dapat disimpulkan bahwa dukungan media sosial salah satunya

dengan aplikasi whatsapp juga memiliki peranan penting dalam meningkatkan pengetahuan [30].

SIMPULAN

Edukasi kesehatan merupakan suatu proses dimana individu, kelompok dan Masyarakat berubah menjadi lebih baik melalui proses pembelajaran yang disengaja. Perubahan tersebut meliputi pengetahuan, sikap dan ketrampilan melalui proses edukasi kesehatan. Hasil dari 9 artikel penelitian menunjukkan bahwa edukasi kesehatan efektif meningkatkan pengetahuan dan kepatuhan responden dalam melaksanakan program diet diabetes. Edukasi terhadap penderita diabetes dapat diberikan melalui berbagai media promosi kesehatan seperti media cetak seperti flip chart, leaflet, brosur, buku saku, poster, media elektronik yaitu video, media sosial whatsapp dll. Dari hasil analisis di atas, sebagian besar pasien diabetes mellitus tipe 2 mendapatkan edukasi melalui media cetak. Media promosi dapat digunakan secara kombinasi agar supaya penerimaan pesan lebih mudah diterima. Semakin banyak Indera yang digunakan untuk menerima pesan, maka semakin banyak pula pesan informasi yang diserap.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kemenkes RI. Buku Pedoman Penyakit Tidak Menular. Kementerian Kesehatan RI. 2019;101.
2. afriyani. MEDIA EDUKASI YANG TEPAT PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2 TERHADAP KEPATUHAN DIET : LITERATURE REVIEW. 2021;1:2234–9.
3. InfoDATin. Tetap Produktif, Cegah, dan Atasi Diabetes Melitus. InfoDATin; 2020.
4. Riskesdes kemenkes RI 2018. Laporan_Nasional_RKD2018_FINAL.pdf. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. 2018. p. 674.
5. Kemenkes RI. riskesdas 2018. Has Utama. 2018;
6. Kudus DKK. Upaya Penangan Stunting Di Kabupaten Kudus tahun 2019. kudus; 2019.
7. Ratna Dewi Pudiastuti. Penyakit-Penyakit Mematikan. Yogyakarta: Nuha Medika; 2013.
8. Notoatmodja S. Konsep Perilaku dan Perilaku Kesehatan. Jakarta :

- Reneka cipta; 2012.
9. Hannan M, Muhith A, Alifitah S, Rochim NL. Promosi Kesehatan Dengan Model Sesama Berpengaruh Terhadap Kepatuhan Makan Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2. *Care J Ilm Ilmu Kesehat.* 2018;6(3):294.
 10. Umat D, St P, Padua A. Edukasi Diabetes Melitus Dan Pemeriksaan Kadar Glukosa. *J Pengabd Kpd Masy MAPALUS.* 2022;1(1):18–25.
 11. Fitriana zailen EAS, Rao AB, Murai S, Panel I, Change C, On P, et al. ANALISIS FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KEPATUHAN MENJALANKAN DIET PADA LANSIA PENDERITA DIABETES MELLITUS TIPE DUA. *Pap Knowl Towar a Media Hist Doc.* 2021;3(2):6.
 12. Jayaningrum F. Aktivitas Media Smart Book dalam Meningkatkan Pengetahuan Tentang Penatalaksanaan Diabetes Mellitus pada Pasien Diabetes Mellitus di Puskesmas Kedungmundu Kota Semarang. *J Heal Educ.* 2016;1(2):8–13.
 13. Haryono S, Suryati ES, Maryam RS. Pendidikan Kesehatan Tentang Diet Terhadap Kepatuhan Pasien Diabetes Mellitus. *J Ris Kesehat.* 2018;7(2):91.
 14. Purwandari H, Susanti SN. Hubungan Kepatuhan Diet Dengan Kualitas Hidup Pada Penderita Dm Di Poli Penyakit Dalam Rsud Kertosono. *Str J Ilm Kesehat.* 2017;6(2):16–21.
 15. Dewi S purnama. Pengaruh media booklet terhadap tingkat kepatuhan diet pasien diabetes melitus tipe-2 di Puskesmas Gamping II. 2022;61–9.
 16. Nursihhah M, Wijaya septian D. Hubungan Kepatuhan Diet Terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2. *J Med Utama.* 2021;Vol 02, No(Dm):9.
 17. Hidayah M, Sopiyanidi S. Efektifitas Penggunaan Media Edukasi Buku Saku Dan Leaflet Terhadap Pengetahuan Dan Kepatuhan Diet Pasien Rawat Jalan Diabetes Melitus Tipe 2 Di Puskesmas. *Pontianak Nutr J.* 2019;1(2):66.
 18. Zulkarnain, Nora Hayani A, Keumalahayat. PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN TERHADAP KEPATUHAN DIET PADA PASIEN DIABETES MELLITUS TIPE-II DI PUSKESMAS TAMIANG HULU KABUPATEN ACEH TAMIANG. *J Ilm Hosp.* 2022;11:2003–5.
 19. Aminah S, Amelia KR, Rianto B, Safitri VD. Pengaruh Edukasi Self Management Diabetes (DSME) Dengan Media Booklet Terhadap Kepatuhan Diet Pasien DM Tipe 2 Di Puskesmas Cimahi Selatan. *Malahayati Nurs J.* 2022;5(2):432–42.
 20. Rochani S, Pamboaji G. Efektivitas Pendidikan Kesehatan dengan Flipchart Terhadap Pengetahuan dan Kepatuhan Pasien Dalam Melaksanakan Program Diet pada Pasien Diabetes Melitus. *J Wacana Kesehat.* 2022;7(2):89.
 21. Restuning D. Education in Improving the Effectiveness of Compliance with Setting Diet in Type 2 Diabetes Mellitus. *Mutiara Med.*

- 2015;15(1):37–41.
22. Windasari NN. Pendidikan Kesehatan Dalam Meningkatkan Kepatuhan Merawat Kaki pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II. Unpublished. 2014;(1):1–5.
 23. Habibah U, Ezdha AUA, Harmaini F, Fitri DE. Pengaruh Diabetes Self Management Education (Dsme) Dengan Metode Audiovisual Terhadap Self Care Behavior Pasien Diabetes Melitus. *Heal Care J Kesehat*. 2019;8(2):23–8.
 24. Massi G, Kallo V, Studi P, Keperawatan I, Kedokteran F, Ratulangi US. Efektifitas Pemberian Edukasi Dengan Metode Video Dan Focus Group Discussion (Fgd) Terhadap Tingkat Pengetahuan Pasien Dm Tipe 2 Di Klinikdiabetes Kimia Farma Husada Manado. *J Keperawatan*. 2018;6(1):1–6.
 25. Legi NN, Pasambuna M, Purba RB, Kasiati O. Media Video Makanan Terhadap Pengetahuan Dan Kepatuhan Diet Serta Pengendalian Kadar Glukosa. *Gizido*. 2019;11(2):81–7.
 26. Rosmaria. Pengaruh Media Audiovisual Terhadap Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil dalam Mengonsumsi Tablet Tambah Darah di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. *J Ilm Obs*. 2021;13(3):79–85.
 27. Harmawati, Patricia H. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Melalui Media Audiovisual Terhadap Pengetahuan Pelaksanaan Senam Kaki Diabetes Mellitus. *J Kesehat Med Saintika*. 2020;11(2):282–9.
 28. Rahmatika QT, Rahman LOA. Media Sosial Sebagai Strategi Promosi Kesehatan Reproduksi Pada Remaja. *J Kesehat*. 2020;8(1):39.
 29. Yunitasari T, Yuniarti Y, Mintarsih SN. Efektivitas Edukasi Empat Pilar Penatalaksanaan Diabetes Melitus Terhadap Pengetahuan, Sikap, Dan Perilaku Pasien Prolanis. *J Ris Gizi*. 2019;7(2):131–4.
 30. Octrisyana K, Mardjan M, Taufik M. PENGARUH PROMOSI KESEHATAN MELALUI MEDIA SOSIAL (Whatsapp) TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP DALAM PENCEGAHAN PENULARAN COVID-19 (Studi Siswa/i Kelas VI SDN 13 Pontianak Timur). *Jumantik*. 2022;8(2):85.