

KARYA TULIS ILMIAH
PENGARUH EDUKASI KESEHATAN TENTANG DIET SEHAT TERHADAP
PENGETAHUAN DAN PERILAKU MAKAN PADA PASIEN DIABETES
MELITUS TIPE 2 DI PUSKEMAS OESAPA



Anael Ewenen Lema

P05303201220858

KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTUR JENDRAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG
JURUSAN KEPERAWATAN KUPANG
PROGRAM STUDI D-III KEPERAWATAN KUPANG
2025

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Anael Ewenen Lema
NIM : PO5303201220858
Program Studi : D-III Keperawatan
Institusi : Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah (KTI) yang saya tulis ini adalah benar-benar merupakan hasil karya sendiri dan bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Karya Ilmiah ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Kupang, 18 Juli 2025

Pembuat Pernyataan



Anael Ewenen Lema

NIM: PO5303201220858

LEMBAR PERSETUJUAN

PENGARUH EDUKASI KESEHATAN TENTANG DIET SEHAT TERHADAP PENGETAHUAN DAN PERILAKU MAKAN PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2 DI PUSKEMAS OESAPA

Disusun oleh



Anael Ewenen Lema

PO5303201220858

Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal 18 Juli 2025

Mengetahui

Pembimbing



Ns. Kori Limbong, S.Kep., M.Kep

NIP. 19977102119999032001

LEMBAR PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH

PENGARUH EDUKASI KESEHATAN TENTANG DIET SEHAT TERHADAP PENGETAHUAN DAN PERILAKU MAKAN PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2 DI PUSKEMAS OESAPA

Disusun oleh



Anael Ewenen Lema
NIM: PO5303201220831

mengetahui

Pembimbing



Ns. Kori Limbong, S.Kep., M.Keps
NIP. 19977102119999032001

Penguji



Oklan Bt Liunokas, SKM, M. Sc
NIP. 197210131998031002

Mengesahkan

Ketua Jurusan Keperawatan



Dr. Florentianus Tat, SKp., M.Kes
NIP. 196811281990301005

Mengetahui

Ketua Program Studi DIII Keperawatan



Margareta Teli, S.Kep., Ns., MSc-PH, PhD
NIP. 197707272000032002

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena hanya atas kasih karunia dan penyertaan-Nya sehingga penulis diberikan hikmat untuk menyusun dan menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan judul **”Pengaruh Edukasi Kesehatan Tentang Diet Sehat Terhadap Pengetahuan Dan Perilaku Makan Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Puskemas Oesapa”** penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini dalam rangka memenuhi persyaratan untuk menyelesaikan Pendidikan Diploma III Keperawatan di Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang.

Untuk itu pada kesempatan ini, penulis mengucapkan limpah terima kasih kepada Ibu Ns. Kori Limbong, S.Kep., M.Kep sebagai pembimbing yang selalu mendampingi dengan sabar membimbing, mengarahkan penulis, dan memberikan saran dalam proses penulisan Proposal karya tulis ilmiah sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan ini dengan baik. Terima kasih juga kepada Bapak Oklan Bt Liunokas, SKM, M. Sc selaku dosen penguji. Yang telah memberikan banyak masukan Tidak lupa penulis juga mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Irfan, SKM.,M.Kes selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang dan sekaligus Dosen Pembimbing Akademik
2. Bapak Dr. Florentianus Tat, S.Kp.,M,Kes selaku Ketua Jurusan Keperawatan Kupang.
3. Ibu Dr. Margareta Teli, S.Kep.,Ns.,MSc.,Ph.D selaku Ketua Program Studi D-III Keperawatan Kupang.
4. Seluruh Dosen Program Studi Diploma III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Kupang yang telah memberikan dukungan, bimbingan, dan motivasi selama ini.
5. Kedua Orangtua Tercinta saya Bapak Agustinus lema dan Mama Albertina alopada yang selalu mendoakan dan memberi motivasi untuk senantiasa bersemangat dan tak mengenal kata putus asa. Terimakasih atas segala

dukungan, baik secara material maupun moral, hingga terselesaikannya Karya Tulis Ilmiah ini

6. Kepada saudara saudari saya Martinus lema dan Elsi lema yang memberikan semangat dan memotivasi saya sehingga saya boleh menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini

Akhir kata penulis mengucapkan terimakasih dan mohon maaf jika dalam pembuatan laporan ini masih banyak kekurangan yang penulis lakukan. Penulis menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah Ini masih jauh dari kesempurnaan, maka diharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi penyempurnaan Karya Tulis Ilmiah ini.

Kupang, 12 Juni 2025

Penulis

ABSTRAK

Judul: Pengaruh Edukasi Kesehatan tentang Diet Sehat terhadap Pengetahuan dan Perilaku Makan pada Pasien Diabetes Melitus di Puskesmas Oesapa

Anael Ewenen Lema¹, Kori Limbong², Oklan Bt Liunokas³

¹²³Program Studi D III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Kupang

Email;anaelwenlema@gmail.com

Diabetes melitus merupakan penyakit metabolik kronis yang membutuhkan pengelolaan jangka panjang, salah satunya melalui penerapan diet sehat. Edukasi kesehatan berperan penting dalam meningkatkan pemahaman dengan membentuk perilaku makan yang sesuai pada pasien diabetes. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi kesehatan tentang diet sehat terhadap pengetahuan dan perilaku makan pasien diabetes melitus di Puskesmas Oesapa. Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimen dengan pendekatan one group pre-test and post-test. Jumlah responden sebanyak dua orang pasien diabetes yang dipilih secara purposive. Intervensi berupa edukasi kesehatan diberikan melalui sesi penyuluhan terstruktur selama tiga hari berturut-turut. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner pengetahuan dan lembar observasi perilaku makan sebelum dan sesudah edukasi. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan skor pengetahuan dan perubahan perilaku makan ke arah yang lebih sehat setelah diberikan edukasi. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa edukasi kesehatan tentang diet sehat memiliki pengaruh positif terhadap peningkatan pengetahuan dan perilaku makan pasien diabetes melitus, meskipun dilakukan pada jumlah sampel yang sangat terbatas. Diharapkan edukasi semacam ini dapat diterapkan secara lebih luas di fasilitas pelayanan kesehatan primer.

Kata kunci : edukasi kesehatan, diet sehat, pengetahuan, perilaku makan, diabetes melitus tipe 2

ABSTRACT

The Effect of Health Education on Healthy Diet on Knowledge and Eating Behavior among Diabetes Mellitus Patients at Oesapa Public Health Center

Anael Ewenen Lema¹, Kori Limbong², Oklan Bt Liunokas³

Email;anaelwenlema@gmail.com

Diploma III in Nursing, Health Polytechnic of the Ministry of Health, Kupang

Diabetes mellitus is a chronic metabolic disease that requires long-term management, one of which is through the implementation of a healthy diet. Health education plays a crucial role in enhancing understanding and shaping appropriate eating behaviors in diabetic patients. This study aims to determine the effect of health education on a healthy diet on the knowledge and eating behavior of diabetes mellitus patients at the Oesapa Public Health Center. This research employed a pre-experimental design with a one-group pre-test and post-test approach. The number of respondents was two diabetic patients selected through purposive sampling. The intervention consisted of structured health education sessions delivered over three consecutive days. Data were collected using a knowledge questionnaire and an eating behavior observation sheet before and after the education sessions. The results showed an increase in knowledge scores and a change in eating behavior towards healthier patterns following the educational intervention. The conclusion of this study is that health education on a healthy diet has a positive effect on improving knowledge and eating behavior among diabetes mellitus patients, despite being conducted on a very limited sample size. It is hoped that similar educational interventions can be implemented more widely in primary healthcare facilities.

Keywords :Let me know if you'd like a version with more academic or journal-style wording.

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN	
TULISAN.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR TABEL	xi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan.....	6
1.3.1 Tujuan Umum	6
1.3.2 Tujuan Khusus	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.4.1 Manfaat Teoritas	6
1.4.2 Manfaat Praktis	6
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 Konsep Teori Diabetes melitus	8
2.1.1 Definisi	8
2.1.2 Etiologi Diabetes Melitus.....	10
2.1.3 Klafikasi Diabetes Melitus	11
2.1.4 Tanda Dan Gejala Diabetes Melitus	12
2.1.5 Pemeriksaan Penunjang Diabetes Melitus	12
2.1.6 Patofisiologi Diabetes Melitus	15
2.1.7 Penatalaksanaa Diabetes Melitus	16
2.1.8 Komplikasi Diabetes Melitus	18

2.2 Konsep Pengetahuan tentang Diabetes melitus.....	20
2.2.1 Definisi Pengetahuan.....	20
2.2.2 Jenis –Jenis Pengetahuan	21
2.2.3 Tingkat Pengetahuan	21
2.2.4 Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan	22
2.2.5 Pengukuran dan Penilaian Pengetahuan.....	23
2.2.6 Manajemen Pengetahuan	24
2.2.7 Komponen Manajemen Pengetahuan.....	24
2.2.8 Kerangka Teori.....	25
BAB III METODE PENELITIAN.....	27
3.1 Jenis Penelitian.....	27
3.2 Subjek Penelitian.....	27
3.3 Definisi Operasional.....	28
3.4 Instrumen Penelitian.....	29
3.5 Metode Penelitian.....	29
3.6 Lokasi Dan Waktu Penelitian.....	29
3.7 Analisa Data dan Penyajian Data	30
3.8 Etika Penelitian	30
3.9 Informand Consent (lembar persetujuan menjadi responden)	30
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	32
4.1 Hasil Penelitian	32
4.1.1 Gambaran Tempat penelitian	32
4.1.2 Gambaran Umum Subjek Penelitian.....	33
4.1.3 Karakteristik Subjek Penelitian.....	34
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN	33
5.1 Kesimpulan	33
5.2 Saran	34
DAFTAR PUSTAKA	35

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Karangka Teori	Error! Bookmark not defined.
Table 2. Defenisi Operasional.....	28