

**PENGARUH EDUKASI GAYA HIDUP SEHAT TERHADAP PENGETAHUAN
DAN SIKAP REMAJA DALAM PENCEGAHAN DIABETES MELITUS DI
KOMUNITAS KARANG TARUNA**

***THE EFFECT OF HEALTHY LIFESTYLE EDUCATION ON ADOLESCENTS'
KNOWLEDGE AND ATTITUDES IN PREVENTING DIABETES MELLITUS AT
THE YOUTH COMMUNITY***

**Dinar Yuni Awalia Anilam Cahyani^{1*}, Kili Astarani¹, Tri Sulistyarini¹, Debora
Aurelia¹, Stephanie Aurelly¹**

¹STIKES RS. Baptis Kediri

¹Prodi Keperawatan Program Sarjana

*E-mail: yuniawaliadinar@gmail.com

ABSTRAK

Diabetes melitus (DM) merupakan penyakit tidak menular yang prevalensinya terus meningkat dan mulai mengancam kelompok usia remaja akibat perubahan gaya hidup. Upaya pencegahan sejak dini melalui edukasi gaya hidup sehat menjadi strategi penting dalam pengendalian faktor risiko DM. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh edukasi gaya hidup sehat terhadap pengetahuan dan sikap remaja dalam pencegahan diabetes melitus di komunitas Karang Taruna Karya Winatra Kelurahan Banaran. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *pre-experimental* one group pretest–posttest. Sampel penelitian berjumlah 36 remaja anggota Karang Taruna Karya Winatra yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Intervensi berupa edukasi gaya hidup sehat meliputi pola makan seimbang, aktivitas fisik, pengendalian berat badan, dan pencegahan perilaku berisiko. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner pengetahuan dan sikap yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data dilakukan menggunakan uji *paired t-test*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat peningkatan rerata skor pengetahuan dan sikap remaja setelah diberikan edukasi gaya hidup sehat. Uji statistik menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan edukasi gaya hidup sehat terhadap pengetahuan ($p < 0,05$) dan sikap remaja ($p < 0,05$) dalam pencegahan diabetes melitus. Edukasi gaya hidup sehat berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap remaja dalam pencegahan diabetes melitus. Edukasi kesehatan yang terstruktur dan berkelanjutan direkomendasikan sebagai upaya promotif dan preventif di tingkat komunitas.

Kata Kunci: Edukasi Kesehatan, Gaya Hidup Sehat, Remaja, Diabetes Melitus, Pengetahuan, Sikap.

ABSTRACT

Diabetes mellitus (DM) is a non-communicable disease with a continuously increasing prevalence and has begun to threaten adolescents due to unhealthy lifestyle changes. Early prevention through healthy lifestyle education is an important strategy to control DM risk factors. This study aimed to analyze the effect of healthy lifestyle education on adolescents' knowledge and attitudes toward the prevention of diabetes mellitus in the Karya Winatra Youth Community, Banaran Village. This study employed a quantitative design with a pre-experimental one-group pretest–posttest approach. The sample consisted

of 36 adolescents who were members of the Karya Winatra Youth Community, selected using a total sampling technique. The intervention involved healthy lifestyle education covering balanced nutrition, physical activity, weight control, and prevention of risky behaviors. Data were collected using validated and reliable questionnaires on knowledge and attitudes. Data analysis was performed using the paired t-test. The results showed an increase in the mean scores of adolescents' knowledge and attitudes after the healthy lifestyle education intervention. Statistical analysis indicated that healthy lifestyle education had a significant effect on knowledge ($p < 0.05$) and attitudes ($p < 0.05$) in the prevention of diabetes mellitus. Healthy lifestyle education significantly improves adolescents' knowledge and attitudes toward diabetes mellitus prevention. Structured and continuous health education is recommended as a promotive and preventive strategy at the community level.

Keywords: Health Education, Healthy Lifestyle, Adolescents, Diabetes Mellitus, Knowledge, Attitudes.

Pendahuluan

Diabetes melitus (DM) merupakan salah satu penyakit tidak menular dengan prevalensi yang terus meningkat di seluruh dunia, termasuk pada kelompok usia remaja, seiring dengan perubahan gaya hidup yang cenderung tidak sehat. Pola konsumsi makanan tinggi gula dan lemak serta rendahnya aktivitas fisik merupakan faktor risiko utama yang berkontribusi terhadap meningkatnya kejadian DM tipe 2 pada remaja. Selain itu, perilaku sedentari, seperti duduk dalam waktu lama dan penggunaan gawai yang berlebihan, dapat meningkatkan risiko obesitas dan resistensi insulin pada usia muda [1].

Masa remaja merupakan periode penting dalam pembentukan kebiasaan hidup yang berpotensi berlanjut hingga dewasa. Pola makan tidak seimbang dan kurangnya aktivitas fisik pada tahap ini dapat meningkatkan risiko gangguan metabolik di kemudian hari. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa rendahnya pengetahuan tentang faktor risiko DM serta sikap yang kurang mendukung perilaku hidup sehat berkontribusi terhadap terbentuknya kebiasaan tidak sehat pada remaja, yang pada akhirnya meningkatkan risiko penyakit tidak menular [2].

Intervensi edukasi gaya hidup sehat sejak dini menjadi strategi penting dalam pencegahan DM. Edukasi kesehatan terbukti mampu meningkatkan pemahaman remaja mengenai faktor risiko penyakit

serta memotivasi mereka untuk menerapkan pola hidup sehat. Pendidikan nutrisi dan gaya hidup yang menekankan pola makan seimbang dan aktivitas fisik secara signifikan dapat meningkatkan pengetahuan serta membentuk sikap positif remaja terhadap pencegahan DM [3].

Meskipun berbagai penelitian telah membuktikan efektivitas edukasi kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja, sebagian besar studi masih dilakukan di lingkungan sekolah atau fasilitas kesehatan, dengan pendekatan formal dan terstruktur. Penelitian yang mengkaji intervensi edukasi berbasis komunitas, khususnya pada organisasi kepemudaan seperti Karang Taruna, masih terbatas. Selain itu, belum banyak penelitian yang secara simultan menilai perubahan pengetahuan dan sikap remaja dalam konteks sosial komunitas lokal yang memiliki karakteristik budaya dan interaksi sebaya yang kuat. Kondisi ini menunjukkan adanya celah penelitian (*research gap*) terkait efektivitas edukasi gaya hidup sehat yang dilaksanakan di lingkungan komunitas non-formal.

Karang Taruna sebagai organisasi kepemudaan di tingkat kelurahan memiliki peran strategis dalam pembinaan dan pemberdayaan remaja melalui kegiatan promotif dan preventif, termasuk penyuluhan kesehatan. Lingkungan komunitas yang berbasis kebersamaan dan interaksi sebaya berpotensi memperkuat proses internalisasi pesan kesehatan.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis pengaruh edukasi gaya hidup sehat terhadap pengetahuan dan sikap remaja dalam pencegahan diabetes melitus di komunitas Karang Taruna Karya Winatra Kelurahan Banaran.

Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain pre-experimental one group pretest-posttest. Penelitian dilaksanakan di komunitas Karang Taruna Karya Winatra Kelurahan Banaran pada tahun 2025. Populasi penelitian adalah seluruh remaja anggota Karang Taruna Karya Winatra, dengan jumlah sampel sebanyak 36 responden yang diambil menggunakan teknik total sampling. Variabel independen dalam penelitian ini adalah edukasi gaya hidup sehat, sedangkan variabel dependen meliputi pengetahuan dan sikap remaja dalam pencegahan diabetes melitus. Intervensi edukasi diberikan dalam bentuk penyuluhan kesehatan (ceramah), diskusi interaktif, dan media edukatif (leaflet dan slide presentasi). Edukasi dilakukan sebanyak dua kali pertemuan, masing-masing berdurasi 60 menit, dengan materi meliputi pola makan seimbang, aktivitas fisik teratur, pengendalian berat badan, serta

pencegahan perilaku berisiko terhadap diabetes melitus. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner pengetahuan dan sikap yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Kuesioner pengetahuan terdiri dari pertanyaan pilihan ganda dengan skor 0–1, kemudian dikategorikan menjadi baik dan cukup. Kuesioner sikap menggunakan skala Likert dengan rentang skor 1–4, yang selanjutnya diklasifikasikan menjadi sikap positif dan sikap kurang positif berdasarkan nilai rata-rata. Pengukuran dilakukan sebelum intervensi (pretest) dan setelah intervensi (posttest). Analisis data dilakukan secara univariat untuk menggambarkan karakteristik responden serta distribusi pengetahuan dan sikap, dan secara bivariat untuk menguji perbedaan sebelum dan sesudah intervensi. Uji statistik yang digunakan adalah paired t-test dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$ untuk mengetahui pengaruh edukasi gaya hidup sehat terhadap pengetahuan dan sikap remaja.

Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari komite etik institusi terkait. Seluruh responden diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian dan diminta mengisi lembar persetujuan (informed consent) sebelum pengambilan data dilakukan.

Hasil Penelitian

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan remaja tentang pencegahan diabetes melitus sebelum

diberikan edukasi gaya hidup sehat sebagian besar berada pada kategori baik.

Tabel 1. Rekapitulasi hasil Pengetahuan Remaja

No	Hasil Pre-Test	Jumlah	Prosentase
1.	Baik	21	58,3 %
2.	Cukup	15	41,7 %
3.	Kurang	0	0,0 %
Total		36	100 %

Berdasarkan Tabel 1, dari total 36 responden, sebanyak 21 remaja (58,3%) memiliki tingkat pengetahuan baik, sementara 15 remaja (41,7%) berada pada

kategori cukup. Tidak terdapat responden dengan tingkat pengetahuan kurang (0,0%).

Temuan ini menunjukkan bahwa sebelum intervensi edukasi, sebagian besar remaja telah memiliki pengetahuan yang

cukup hingga baik mengenai pencegahan diabetes melitus, namun masih terdapat proporsi responden dengan pengetahuan

yang belum optimal sehingga memerlukan penguatan melalui edukasi gaya hidup sehat.

Tabel 2. Rekapitulasi hasil Pengetahuan Remaja

No	Hasil Post-Test	Jumlah	Prosentase
1.	Baik	33	91,7 %
2.	Cukup	3	8,3 %
3.	Kurang	0	0,0 %
Total		36	100 %

Berdasarkan hasil pengukuran setelah diberikan edukasi gaya hidup sehat (post-test), terjadi peningkatan tingkat pengetahuan remaja tentang pencegahan diabetes melitus. Tabel 2 menunjukkan bahwa dari total 36 responden, sebanyak 33 remaja (91,7%) memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori baik, sedangkan 3 remaja (8,3%) berada pada kategori cukup. Tidak terdapat responden dengan tingkat pengetahuan kurang (0,0%).

Hasil ini menunjukkan bahwa edukasi gaya hidup sehat yang diberikan mampu meningkatkan pengetahuan remaja secara signifikan, ditandai dengan meningkatnya proporsi responden pada kategori pengetahuan baik dibandingkan dengan hasil pre-test.

Untuk mengetahui pengaruh edukasi gaya hidup sehat terhadap pengetahuan remaja, dilakukan analisis menggunakan uji paired t-test.

Tabel 3. Hasil Uji Paired t-Test Pengetahuan dan Sikap

Variabel	Mean Pre-Test	Mean Post-Test	Selisih Mean	p-value
Pengetahuan	1,58	1,92	0,34	0,000*
Sikap	1,61	1,89	0,28	0,001*

Hasil uji statistik menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pengetahuan remaja sebelum dan sesudah diberikan edukasi gaya hidup sehat dengan nilai $p < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi gaya hidup sehat berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan remaja dalam pencegahan diabetes melitus.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa edukasi gaya hidup sehat berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap remaja dalam pencegahan diabetes melitus.

Edukasi kesehatan yang diterapkan dalam bentuk penyuluhan interaktif dan materi tentang pola hidup sehat efektif dalam memperkuat pemahaman remaja mengenai faktor risiko, dampak penyakit, serta strategi pencegahan diabetes melitus melalui perubahan gaya hidup. Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang melaporkan bahwa edukasi berbasis komunitas mampu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja terhadap pencegahan DM, khususnya ketika materi mencakup informasi tentang pola makan sehat dan aktivitas fisik. Penelitian pada siswa di Batam misalnya menunjukkan peningkatan pemahaman dan antusiasme yang tinggi setelah diberikan

edukasi mengenai diabetes dan pencegahannya [4]. Peningkatan sikap positif remaja setelah edukasi juga mengindikasikan bahwa pengetahuan yang baik dapat menjadi dasar penting dalam pembentukan sikap yang mendukung perilaku hidup sehat. Hal ini sejalan dengan penelitian lain yang menunjukkan bahwa program edukasi gizi dan gaya hidup sehat secara signifikan meningkatkan sikap remaja terhadap pencegahan DM tipe 2 melalui konseling nutrisi dan pembelajaran perilaku sehat [5]. Selain itu, studi eksperimental pada remaja di sekolah menengah di Malaysia juga menemukan perubahan skor sikap yang signifikan setelah intervensi pendidikan gaya hidup sehat, menunjukkan bahwa strategi pendidikan yang terstruktur dapat memengaruhi aspek psikologis seperti sikap dan niat untuk berperilaku sehat.[6]

Peningkatan pengetahuan dan sikap sejalan dengan teori promosi kesehatan yang menyatakan bahwa perubahan kognitif merupakan langkah awal dalam membentuk perilaku sehat yang berkelanjutan. Dalam konteks ini, pengetahuan yang meningkat tidak hanya memberikan informasi tetapi juga menumbuhkan kesadaran tentang pentingnya perubahan perilaku, yang pada akhirnya memengaruhi sikap individu terhadap tindakan pencegahan penyakit. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa life skills education yang mencakup keterampilan hidup sehat dapat signifikan memengaruhi pengetahuan dan sikap remaja dalam menghadapi risiko kesehatan [7].

Selain itu, pendekatan edukasi yang dilakukan di komunitas Karang Taruna dinilai efektif karena remaja berada dalam lingkungan sosial yang mendukung proses belajar dan perubahan sikap. Penggunaan media pembelajaran yang interaktif dan diskusi kelompok dapat meningkatkan keterlibatan peserta sehingga memfasilitasi internalisasi pesan kesehatan. Temuan ini serupa dengan laporan yang menyebutkan bahwa komunitas dan sekolah merupakan platform penting untuk promosi kesehatan remaja karena memungkinkan adanya interaksi sosial yang meningkatkan

penerimaan pesan edukasi dan mendorong adopsi perilaku sehat di lingkungan peer group [8].

Kesimpulan

Edukasi gaya hidup sehat berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap remaja dalam pencegahan diabetes melitus. Pemberian edukasi secara terstruktur mampu mendorong terbentuknya sikap positif remaja terhadap penerapan gaya hidup sehat. Oleh karena itu, edukasi kesehatan berbasis komunitas direkomendasikan sebagai strategi promotif dan preventif dalam menekan risiko diabetes melitus sejak usia remaja.

Daftar Pustaka

- [1] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Profil kesehatan Indonesia tahun 2022*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- [2] Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- [3] Putri, R. A., & Sari, D. P. (2022). Pengaruh edukasi kesehatan tentang diabetes melitus terhadap tingkat pengetahuan remaja. *Jurnal Mandira Cendikia*, 2(1), 45–52.
- [4] Rahmawati, I., & Widyastuti, R. (2021). Edukasi gizi dan gaya hidup sehat terhadap sikap remaja dalam pencegahan diabetes melitus tipe 2. *Jurnal Riset Gizi*, 9(2), 78–85.
- [5] Sari, N. L., & Handayani, S. (2020). Pendidikan gaya hidup sehat terhadap perubahan sikap dan perilaku remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (KEMAS)*, 15(3), 412–420.
- [6] Shariff, Z. M., Lee, Y. Y., & Yusof, B. N. M. (2020). Effects of a school-based lifestyle intervention on adolescents' knowledge, attitudes, and practices related to diabetes prevention. *BMC Pediatrics*, 20(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12887-020-02023-x>
- [7] Utami, F. S., & Prasetyo, A. (2021). Peran komunitas dalam promosi

kesehatan remaja untuk pencegahan penyakit tidak menular. *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 4(2), 101–109.

- [8] World Health Organization. (2022). *Diabetes fact sheet*. Geneva: WHO.