



PENGARUH VIDEO EDUKASI PENGATURAN DIET BERBASIS KEBUDAYAAN LOKAL TERHADAP GULA DARAH SEWAKTU PASIEN DM TIPE 2

Eva Mutiara Safitri*, Diana Tri Lestari, Fitriana Kartikasari

Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Kudus, Jl. Ganesha Raya No. 1, Purwosari, Kudus, Jawa Tengah 59316, Indonesia

*evamutiaraa@gmail.com

ABSTRAK

Diabetes melitus (DM) merupakan penyakit metabolik kronis yang ditandai dengan peningkatan kadar glukosa darah akibat gangguan produksi atau pemanfaatan insulin, sehingga memerlukan penatalaksanaan komprehensif yang meliputi pengaturan diet, aktivitas fisik, pengobatan, dan edukasi kesehatan. Namun, kepatuhan pasien terhadap pengaturan diet masih rendah karena edukasi yang diberikan sering kali tidak sesuai dengan budaya lokal. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh video edukasi pengaturan diet berbasis kebudayaan lokal terhadap kadar gula darah sewaktu (GDS) pada pasien DM tipe 2 di Desa Bategede. Penelitian menggunakan desain quasi experimental dengan pendekatan control group pretest-posttest design, melibatkan 38 responden yang dipilih secara purposive sampling dan dibagi menjadi kelompok intervensi dan kelompok kontrol masing-masing 19 responden. Pengukuran GDS dilakukan menggunakan glucometer, dengan analisis data menggunakan uji paired t-test dan independent t-test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi terdapat penurunan rata-rata GDS sebesar 27,9 dengan nilai p value 0,000, sedangkan pada kelompok kontrol selisih rata-rata sebesar 1,2 dengan p value 0,319. Perbandingan antar kelompok menunjukkan selisih skor GDS sebesar 16,8 dengan nilai $p = 0,027$ ($<0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa video edukasi pengaturan diet berbasis kebudayaan lokal berpengaruh signifikan terhadap penurunan kadar GDS pada pasien DM tipe 2 di Desa Bategede.

Kata kunci: diet kebudayaan lokal; gula darah sewaktu; video edukasi

THE EFFECT OF A LOCAL CULTURE-BASED DIETARY MANAGEMENT EDUCATIONAL VIDEO ON RANDOM BLOOD GLUCOSE LEVELS IN PATIENTS WITH TYPE 2 DIABETES MELLITUS

ABSTRACT

Diabetes mellitus (DM) is a chronic metabolic disease characterized by elevated blood glucose levels due to impaired insulin production or utilization, requiring comprehensive management that includes diet management, physical activity, medication, and health education. However, patient compliance with dietary management is still low because the education provided is often not in accordance with local culture. This study aims to analyze the effect of a local culture-based dietary management education video on random blood sugar levels (GDS) in type 2 DM patients in Bategede Village. The study used a quasi-experimental design with a control group pretest-posttest design approach, involving 38 respondents selected by purposive sampling and divided into an intervention group and a control group of 19 respondents each. GDS measurements were carried out using a glucometer, with data analysis using paired t-test and independent t-test. The results showed that in the intervention group there was an average decrease in GDS of 27.9 with a p-value of 0.000, while in the control group the average difference was 1.2 with a p-value of 0.319. The intergroup comparison showed a difference in GDS scores of 16.8 with a p-value of 0.027 (<0.05). Therefore, it can be concluded that the culturally based dietary education video significantly reduced GDS levels in type 2 diabetes patients in Bategede Village.

Keywords: diet based local culture; education video; random blood sugar

PENDAHULUAN

Diabetes melitus (DM) merupakan penyakit metabolik kronik yang ditandai dengan tingginya kadar glukosa darah (Kartikasari et al., 2024). Diabetes paling umum adalah Diabetes tipe 2, penyakit ini disebabkan oleh ketidakmampuan tubuh untuk menggunakan hormon insulin secara efektif. Kondisi ini sering kali disebabkan oleh kebiasaan makan dan gaya hidup yang tidak sehat. Penderita DM tipe 2 perlu terus memantau kadar glukosa darahnya agar tetap dalam kisaran normal. Kadar gula darah yang tidak stabil dapat menimbulkan risiko kesehatan (Lestari & Cahyono, 2021). Menurut data dari International Diabetes Federation (IDF), diperkirakan 537 juta orang dewasa berusia 20- 79 tahun di seluruh dunia (10,5% dari semua orang dewasa dalam kelompok usia ini) menderita diabetes. Pada tahun 2030, 643 juta orang, dan pada tahun 2045, 783 juta orang dewasa berusia 20- 79 tahun diproyeksikan akan hidup dengan diabetes (IDF, 2021). Jumlah pasien diabetes di Indonesia mencapai 14.935, di mana prevalensi diabetes tipe 1 tercatat sebesar 16,9% dan diabetes tipe 2 sebesar 50,2% (SKI, 2023). Perkiraan jumlah penderita DM di Provinsi Jawa Tengah pada tahun 2023 mencapai 624.082 (Dinkes Jateng, 2023). Sedangkan, di kecamatan Nalumsari berada di posisi ke-17 dalam jumlah pasien diabetes mellitus, dengan 888 orang terdaftar di Puskesmas Nalumsari 1 dan 1.037 orang di Puskesmas Nalumsari 2, serta tingkat pelayanan juga mencapai 100% (Dinkes Kabupaten Jepara, 2023).

Penderita diabetes melitus (DM) menghadapi berbagai tantangan dalam perawatan diri yang memengaruhi keberhasilan terapi, terutama dalam mempertahankan pola makan teratur dan kepatuhan minum obat. Hanya sekitar 53% pasien mampu mematuhi pedoman diet 3J (jumlah, jenis, jadwal) dan sebanyak 57,4% pasien tidak patuh terhadap pengobatan, yang berdampak pada buruknya kontrol glikemik serta meningkatnya risiko komplikasi (Apsari & Ratu Ayu, 2024). Diet merupakan pilar utama dalam pengelolaan DM tipe 2 selain olahraga, obat, dan edukasi. Perencanaan makan menjadi manajemen dasar sebelum terapi farmakologis, karena jenis dan jumlah karbohidrat sangat memengaruhi kadar glukosa darah (Faridah et al., 2021). Pemilihan makanan dengan indeks glikemik rendah membantu mengendalikan kadar gula darah. Namun, kepatuhan diet sering terkendala oleh kebosanan, kurangnya pengetahuan, serta minimnya dukungan keluarga (Khoiruni et al., 2023).

Salah satu pendekatan yang digunakan adalah diet 3J (jumlah, jenis, jadwal) yang terbukti efektif menurunkan kadar gula darah pada pasien DM tipe 2. Edukasi pengaturan diet membantu pasien memahami pemilihan jenis makanan, pengaturan porsi, dan jadwal makan secara tepat. Meskipun demikian, penerapan diet 3J memerlukan komitmen tinggi dan keberhasilannya sangat bergantung pada pemahaman serta motivasi pasien (Rohmawati & Aini, 2023). Pendekatan berbasis budaya lokal menjadi strategi yang relevan untuk meningkatkan keberterimaan diet. Pada masyarakat Jawa, pola makan dipengaruhi tradisi dan ketersediaan pangan lokal, sehingga pengaturan diet yang selaras dengan budaya dapat mendukung kontrol glikemik tanpa mengabaikan nilai tradisional (Septiwi, 2021). Selain itu, pemanfaatan bahan pangan lokal yang kaya serat juga mendukung kesehatan dan keberlanjutan.

Edukasi kesehatan melalui media video dinilai efektif karena menggabungkan unsur visual dan audio, memudahkan pemahaman, serta dapat diputar ulang sesuai kebutuhan pasien (Mulfianda, Keumala, et al., 2024). Media ini terbukti meningkatkan pengetahuan dan keterampilan pasien dalam manajemen DM. Keberhasilan pengaturan diet ditandai dengan terkendalinya kadar gula darah, termasuk glukosa darah sewaktu sebagai salah satu indikator pemantauan. Dalam hal ini, peran perawat sebagai edukator sangat penting dalam meningkatkan kepatuhan diet pasien DM tipe 2 (Nadia Nurdinilah et al., 2024).

Hasil studi pendahuluan oleh (Oktaviana et al., 2024) tentang Pengaruh Edukasi Diet Terhadap Kadar Gula Darah Sewaktu Pada Pasien Diabetes Melitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Gunungsari. Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa edukasi diet memiliki pengaruh yang

signifikan terhadap kadar gula darah sewaktu pada pasien diabetes melitus di Puskesmas Gunungsari. Berdasarkan uji Wilcoxon sign rank test didapatkan p value 0,000 dengan range penurunan GDS sebelum dan setelah diberikan intervensi, yang artinya H_0 gagal ditolak dimana terdapat pengaruh yang signifikan pada edukasi diet terhadap kadar gula darah sewaktu pada pasien diabetes mellitus.

Penelitian yang dilakukan oleh (Dewi & Maria, 2023) tentang Pengaruh Edukasi Akhir dengan Video Diet Terhadap Pengetahuan dan Keterampilan Pasien DM Tipe II di RSUD Sultan Imanuddin Pangkalan Bun, frekuensi menonton edukasi video diet ≥ 3 kali sebanyak 61,11%, kadar gula darah sesudah edukasi 100% menurun, pengetahuan meningkat sebesar 77,78% dan keterampilan meningkat sebesar 94,44%. Hasil analisis terdapat pengaruh edukasi akhir dengan video diet terhadap pengetahuan dan keterampilan pasien DM Tipe II sebelum dan sesudah rawat inap di RSUD Sultan Imanuddin Pangkalan Bun.

Hasil survey pendahuluan yang dilakukan peneliti pada bulan September 2025 kepada 7 orang penderita DM menunjukkan bahwa sebanyak 5 dari 7 pasien (71%) menyatakan bahwa mereka belum memahami dengan baik jenis makanan yang boleh dan tidak boleh dikonsumsi. Sementara 4 pasien (57%) mengaku masih sering mengonsumsi makanan tinggi gula dan karbohidrat karena merupakan makanan khas dalam kebiasaan makan keluarga sehari-hari. Selain itu, 6 pasien (86%) mengaku belum pernah mendapatkan edukasi dalam bentuk media visual seperti video mengenai pengaturan diet untuk penderita DM, dan hanya mendapatkan penyuluhan secara lisan dari petugas kesehatan. Berdasarkan uraian tersebut, penulis bertujuan untuk menganalisis pengaruh video edukasi pengaturan diet berbasis kebudayaan lokal terhadap gula darah sewaktu pasien DM tipe 2 di desa Bategede.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian quasi eksperimental, rancangan penelitian yang digunakan adalah pendekatan control group pretest-posttest design, dimana tujuan dari desain ini untuk menguji pengaruh suatu intervensi dengan membandingkan hasil sebelum dan sesudah perlakuan, baik pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol, pengukuran dilakukan dua kali, yaitu sebelum intervensi (pretest) dan setelah intervensi (posttest). Populasi penelitian ini adalah pasien diabetes melitus rentang usia produktif dari 15 hingga 59 tahun di Desa Bategede terdapat 312 pasien. Jumlah sampel di hitung dengan rumus finite population correction dihasilkan besar sampel sebanyak 38 responden. Sampel dibagi menjadi dua kelompok, yaitu 19 orang kelompok intervensi dan 19 orang kelompok kontrol. Penelitian ini dilaksanakan di Desa Bategede kecamatan Kaliwungu kabupaten Jepara. Instrumen penelitian yang digunakan adalah alat glucometer untuk mengukur kadar gula darah sewaktu. Data berskala rasio maka dianalisis menggunakan uji statistik paired t-test untuk menilai perubahan kadar gula darah dalam satu kelompok (pretest dan posttest), serta independent t-test untuk membandingkan perubahan antar kelompok intervensi dan kontrol. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Universitas Muhammadiyah Kudus dengan nomor 532/Z-7/KEPK/UMKU/I/2026 yang diterbitkan pada 19 Januari 2026. Seluruh responden telah memberikan persetujuan tertulis (informed consent) sebelum penelitian dilaksanakan.

HASIL

Tabel 1.
Distribusi Frekuensi Usia Responden (n = 38)

Usia	Mean	Median	SD	Min	Max
Kelompok Intervensi	46,9	47	5,671	39	56
Kelompok kontrol	43,8	43	5,112	38	55

Tabel 1 menjelaskan rata-rata usia responden pada kelompok intervensi yaitu 46,9 tahun dengan usia minimal 39 tahun dan paling tua 56 tahun. Sedangkan pada kelompok kontrol rata-rata usia yaitu 43,8 tahun dengan usia minimal 38 tahun dan paling tua 55 tahun.

Tabel 2.

Distribusi Frekuensi Responden (n = 38)

Kategori	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol		Total	
	f	%	f	%	f	%
Jenis kelamin						
Laki-laki	6	31,5	4	21,1	10	26,3
Perempuan	13	68,5	15	78,9	28	73,7
Pendidikan						
SD	7	36,8	7	36,8	14	36,8
SMP	4	21,1	5	26,3	9	23,7
SMA	6	31,6	6	31,6	12	31,6
Perguruan Tinggi	2	10,5	1	5,3	3	7,9
Pekerjaan						
Karyawan	2	10,5	2	10,5	4	10,5
Wiraswasta	1	5,3	3	15,8	4	10,5
Buruh	4	21,1	5	16,3	9	23,7
Petani/kebun	5	26,3	3	15,8	8	21,1
Tidak bekerja	7	36,8	6	31,6	13	34,2

Tabel 2. menunjukkan mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 28 (73,7%), responden tamat SD dengan presentase 14 (36,8%), tamat SMA sebanyak 12 (31,6%), responden paling banyak tidak bekerja/sebagai IRT dengan presentase 13 (34,2%).

Tabel 3.

Gambaran GDS Sebelum dan Sesudah Diberikan Perlakuan pada Kelompok Intervensi dan Kontrol (n = 38)

Kategori	Mean	Median	SD	Min	Max
Kelompok Intervensi					
GDS (pre)	231,4	225	29,981	190	305
GDS (post)	203,5	200	19,408	180	200
Kelompok kontrol					
GDS (pre)	219,2	215	27,673	188	305
GDS (post)	220,4	215	25,358	190	300

Tabel 3 menjelaskan bahwa dari 38 responden yang diteliti, rata-rata GDS (pre) pada kelompok intervensi sebesar 231,4 mg/dL dengan GDS terendah 190 mg/dL dan tertinggi 305 mg/dL. Sedangkan rata-rata GDS (pre) pada kelompok kontrol 219,2 mg/dL dengan GDS terendah 188 mg/dL dan tertinggi 305 mg/dL. Setelah mendapatkan edukasi, ada perubahan yaitu rata-rata GDS pada kelompok intervensi 203,5 mg/dL dengan GDS terendah 180 mg/dL dan tertinggi 200 mg/dL sedangkan pada kelompok kontrol rata-rata GDS menjadi 220,4 mg/dL dengan GDS terendah 190 mg/dL dan tertinggi 300 mg/dL.

Tabel 4.

Hasil Uji Normalitas dengan *shapiro wilk*

Variabel	Nilai p	Keterangan
Kelompok Intervensi		
GDS (Pre-test)	0,339	Normal
GDS (Post test)	0,858	Normal
Kelompok Kontrol		
GDS (Pre-test)	0,079	Normal
GDS (Post test)	0,110	Normal

Tabel 4 berdasarkan hasil uji normalitas yang dilakukan dengan menggunakan uji *shapiro wilk* diatas didapatkan hasil bahwa data yang dikumpulkan peneliti berdistribusi normal karena data memiliki nilai *p value* sebesar 0,079 - 0,858 (> 0.05). Oleh karena itu, peneliti menggunakan uji statistic *paired t test* dan *independent t test* untuk mengetahui perbedaan antara kelompok intervensi dan kontrol.

Tabel 5.
Perbedaan GDS Pre-Post pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol (n=38)

Gula Darah Sewaktu	n	Rerata $\pm$ SD	Perbedaan Rerata $\pm$ SD	95% CI	t	p
Kelompok Intervensi Sebelum	19	231,4 $\pm$ 29,980	27,9 $\pm$ 15,881	20,24 – 35,54	7,65	0,000
Sesudah	19	203,5 $\pm$ 19,408				
Kelompok Kontrol Sebelum	19	219,2 $\pm$ 27,673	1,2 $\pm$ 5,148	-3,69 – 1,27	-1,02	0,319
Sesudah	19	220,4 $\pm$ 25,358				

Tabel diatas menjelaskan bahwa perbedaan rata-rata GDS sebelum dan setelah pemberian edukasi pada kelompok intervensi sebesar 27,9 poin dengan *p value* 0,000 sehingga dapat dinyatakan bahwa ada pengaruh pemberian edukasi pengaturan diet berbasis kebudayaan lokal dengan nilai GDS pasien DM tipe 2. Disamping itu, pada kelompok kontrol terdapat selisih rata-rata sebesar 1,2 dengan nilai *p value* sebesar 0,319 artinya tidak ada perbedaan nilai GDS secara signifikan pada kelompok kontrol.

Tabel 6.
Perbedaan GDS pada Kelompok Intervensi dan Kontrol (n=38)

Gula darah	n	Rerata $\pm$ SD	Beda Rerata (95% CI)	t	p
Kelompok Intervensi	19	203,5 $\pm$ 19,408	-16,84	-2,29	0,027
Kelompok Kontrol	19	220,4 $\pm$ 25,358			

Tabel 1 menunjukkan hasil dari uji *independent t-test* dengan SPSS menunjukkan bahwa selisih skor kelompok intervensi dan kontrol sebesar 16,8 dengan nilai *p* = 0,027 kurang dari 0,05 sehingga dapat dinyatakan ada pengaruh video edukasi pengaturan diet berbasis kebudayaan lokal terhadap nilai GDS pasien DM tipe 2 di Desa Bategede.

PEMBAHASAN

Analisa Univariat

Hasil analisa univariat menjelaskan bahwa rata-rata GDS (pre) pada kelompok intervensi sebesar 231,4 mg/dL. Sedangkan rata-rata GDS (pre) pada kelompok kontrol 219,2 mg/dL. Setelah mendapatkan edukasi, ada perubahan yaitu rata-rata GDS pada kelompok intervensi sebesar 203,5 mg/dL sedangkan pada kelompok kontrol rata-rata GDS menjadi 220,4. Sebelum diberikan edukasi, responden memiliki pengaturan diet yang buruk, ditandai dengan pola makan yang belum terkontrol, pemilihan jenis makanan yang kurang sesuai dengan prinsip diet diabetes, serta masih kuatnya kebiasaan konsumsi makanan tinggi gula dan karbohidrat sederhana yang dipengaruhi oleh budaya makan setempat. Kondisi tersebut berkontribusi terhadap tingginya rata-rata kadar gula darah sewaktu (GDS) pada kedua kelompok. Setelah diberikan intervensi berupa video edukasi pengaturan diet berbasis kebudayaan lokal, terjadi penurunan rata-rata GDS yang cukup bermakna pada kelompok intervensi, dari 231,4 mg/dL menjadi 203,5 mg/dL. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi yang disesuaikan dengan konteks budaya lokal lebih mudah dipahami dan diterima oleh responden, sehingga mendorong perubahan perilaku makan yang lebih sehat. Sebaliknya, pada kelompok kontrol yang hanya mendapatkan video edukasi DM secara umum, rata-rata GDS justru cenderung meningkat dari 219,2 mg/dL menjadi 220,4 mg/dL, yang mengindikasikan tidak adanya perubahan signifikan dalam pengaturan diet.

Pengelolaan efektif kadar gula darah sangat penting untuk mencegah komplikasi akibat DM. Hiperglikemia yang tidak terkontrol dapat menyebabkan komplikasi serius seperti neuropati

diabetik, kerusakan organ, dan peningkatan risiko penyakit kardiovaskular (Ely & Peluw, 2024). Penatalaksanaan diet pada pasien Diabetes Melitus Tipe 2 (DMT2) merupakan intervensi fundamental yang dapat diterapkan sejak tahap awal sebagai upaya utama dalam mengendalikan penyakit. Pengaturan asupan makanan memiliki tujuan untuk membantu menstabilkan kerja insulin serta menjaga kadar glukosa darah tetap dalam rentang yang diharapkan (Mulfianda et al., 2024). Melalui pengelolaan pola makan yang tepat, tubuh diharapkan mampu memanfaatkan insulin secara lebih efektif sehingga fluktuasi kadar gula darah dapat diminimalkan.

Pengaturan diet pada pasien diabetes mellitus dilakukan dengan menyesuaikan jumlah, jenis, dan waktu makan berdasarkan kebutuhan masing-masing individu. Strategi ini bertujuan untuk mencegah peningkatan kadar glukosa darah secara tiba-tiba setelah makan, sekaligus menurunkan risiko terjadinya komplikasi baik yang bersifat akut maupun kronis. Pola makan yang terencana dan konsisten juga membantu pasien dalam menjaga kestabilan metabolisme tubuh secara keseluruhan (Patue & Mohamad, 2025).

Analisa Bivariat

Perbedaan GDS (pre-post) pada kelompok intervensi dan kontrol

Hasil penelitian diketahui bahwa pada kelompok intervensi dinyatakan bahwa ada pengaruh pemberian edukasi pengaturan diet berbasis kebudayaan lokal dengan nilai GDS pasien DM tipe 2. Sedangkan pada kelompok kontrol tidak ada perbedaan nilai GDS secara signifikan pada kelompok kontrol yang artinya tidak berpengaruh terhadap nilai GDS pasien. Pemberian video edukasi diet secara langsung terbukti berpengaruh terhadap perilaku dan kepatuhan pola makan pasien, karena media audiovisual lebih mudah dipahami, menarik perhatian, serta mampu menyampaikan pesan kesehatan secara jelas dan berulang (Harahap & Lubis, 2022). Video edukasi berbasis kebudayaan lokal juga membuat materi lebih relevan dengan kebiasaan makan pasien, sehingga mendorong perubahan perilaku yang lebih realistis dan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan meningkatnya kepatuhan pasien terhadap pengaturan diet yang dianjurkan, kontrol gula darah menjadi lebih baik dan risiko terjadinya komplikasi DM tipe 2 dapat ditekan.

Perbedaan GDS pada kelompok intervensi dan kontrol

Hasil penelitian menunjukkan bahwa uji independent t-test disimpulkan ada pengaruh video edukasi pengaturan diet berbasis kebudayaan lokal terhadap nilai GDS pasien DM tipe 2 di Desa Bategede. Didukung penelitian yang dilakukan oleh (Bachrun & Putri, 2022) mengungkapkan bahwa terdapat pengaruh edukasi terhadap kadar gula darah. Penelitian ini dilakukan pada 68 responden dihasilkan bahwa terdapat pengaruh kadar gula darah sebelum pendidikan kesehatan dengan rerata 245,11 mg/dL, dan setelah rerata 228,25 mg/dL dengan nilai p value 0,000 pada penderita Diabetes Mellitus Di Desa Plumpung Kecamatan Plaosan Kabupaten Magetan.

Video edukasi diet pengaturan diet tidak secara langsung dapat menurunkan glukosa darah pasien DM. Namun, video edukasi dapat meningkatkan pemahaman dan perilaku kepatuhan pasien untuk melakukan manajemen diet. Menurut Bachrun & Putri, (2022) Pendidikan kesehatan menjadi hal yang sangat penting ketika kita ingin merubah perilaku seseorang Pendidikan kesehatan dapat dikatakan sebagai usaha yang baik dalam meningkatkan pengetahuan seseorang. Hal ini akan meningkatkan kemampuan individu untuk tetap berpikir atau bertindak secara terarah dan efektif, sehingga orang yang mempunyai pengetahuan tinggi akan mudah menyerap informasi. Hasil studi yang dilakukan oleh (Oktarina et al., 2023) terungkap bahwa salah satu yang menjadi faktor kestabilan gula darah pada pasien DM tipe 2 adalah kepatuhan akan diet.

Dalam penelitian ini, pemberian edukasi berbasis kebudayaan lokal yang dikemas melalui media video terbukti mampu memengaruhi perilaku kepatuhan penderita DM dalam menjalankan pengaturan diet dan perawatan mandiri. Materi edukasi yang disampaikan dengan menyesuaikan kebiasaan, pola makan, serta nilai-nilai budaya setempat membuat pesan kesehatan lebih mudah

dipahami dan diterima oleh pasien (Patandean et al., 2023). Pendekatan ini meningkatkan kepatuhan terhadap pengaturan diet dan perawatan mandiri secara langsung berkontribusi terhadap perbaikan kontrol glikemik, yang ditunjukkan dengan penurunan kadar gula darah sewaktu (GDS) pada pasien. Ketika pasien secara konsisten menerapkan pola makan yang sesuai dengan prinsip diet DM, kadar glukosa darah dapat ditekan dan lonjakan gula darah setelah makan dapat diminimalkan.

Menurut peneliti, pemberian edukasi ini efektif terhadap penurunan kadar gula darah sewaktu (GDS) karena pasien yang memperoleh edukasi menunjukkan tingkat kepatuhan yang lebih baik terhadap pengaturan pola makan yang dianjurkan. Edukasi yang disampaikan secara jelas, menarik, dan sesuai dengan kebiasaan budaya setempat membantu pasien memahami pentingnya pengaturan jumlah, jenis, dan jadwal makan dalam pengendalian diabetes melitus. Kepatuhan terhadap pengaturan makan berperan langsung dalam mengontrol asupan glukosa yang masuk ke dalam tubuh, sehingga dapat mencegah terjadinya peningkatan kadar gula darah.

SIMPULAN

Hasil penelitian tentang gula darah sewaktu (GDS) penderita DM tipe 2 sebelum dan sesudah diberikan video edukasi pengaturan diet berbasis kebudayaan lokal pada kelompok intervensi terdapat penurunan nilai rata-rata gula darah sewaktu (GDS) dari 231,4 mg/dL sebelum intervensi menjadi 203,5 mg/dL setelah intervensi. Hasil uji paired t-test menunjukkan nilai p value = 0,000 ($<0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai GDS sebelum dan sesudah pemberian video edukasi. Hasil penelitian pada kelompok kontrol yang diberikan edukasi tentang DM secara umum, nilai rata-rata GDS sebelum intervensi sebesar 219,2 mg/dL dan setelah pengukuran ulang menjadi 220,4 mg/dL. Hasil uji paired t-test menunjukkan nilai p value = 0,319 ($>0,05$), yang berarti tidak terdapat perbedaan nilai GDS yang signifikan pada kelompok kontrol. Pengaruh antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol, pada hasil uji independent t-test menunjukkan nilai p value = 0,027 ($<0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan nilai GDS yang signifikan antara kedua kelompok, dengan nilai rata-rata pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol selisih sebesar 16,8 mg/dL. Sehingga dapat disimpulkan bahwa video edukasi pengaturan diet berbasis kebudayaan lokal berpengaruh terhadap penurunan gula darah sewaktu pasien DM tipe 2 di Desa Bategede.

DAFTAR PUSTAKA

- Apsari, N., & Ratu Ayu. (2024). Hubungan Persepsi Hambatan dengan Kepatuhan Minum Obat pada Pasien Diabetes Melitus di Puskesmas Pasar Minggu Jakarta Selatan. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 7(5), 1281–1293. <https://doi.org/10.56338/mppki.v7i5.5114>
- Bachrun, E., & Putri, M. A. (2022). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah. *Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 75–82.
- Dewi, F. U., & Maria, M. (2023). Pengaruh Edukasi Akhir dengan Video Diet Terhadap Pengetahuan dan Keterampilan Pasien DM Tipe II di RSUD Sultan Imanuddin Pangkalan Bun. *Jurnal Surya Medika*, 9(2), 192–201. <https://doi.org/10.33084/jsm.v9i2.5687>
- Dinkes Jateng. (2023). Profil Kesehatan Jawa Tengah Tahun 2023.
- Dinkes Kabupaten Jepara. (2023). Profil Kesehatan Kabupaten Jepara Tahun 2023.
- Ely, Y., & Peluw, Z. (2024). Implementasi Edukasi Kesehatan Melalui Media Leaflet untuk Meningkatkan Kestabilan Kadar Glukosa Darah pada Pasien Diabetes Militus di Rumah Sakit Sumber Hidup GPM Ambon. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Keperawatan*, 2(2), 154–164.
- Faridah, U., Supardi, & Samsudin, A. (2021). The Influence of Nutrition on Blood Sugar Level in Diabetes Millitus Type 2. *Proceedings of the 1st Paris Van Java International Seminar on Health, Economics, Social Science and Humanities (PVJ-ISHESSH 2020)*, 535, 615–618. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.210304.138>
- Harahap, N., & Lubis, S. (2022). Video edukasi manajemen kontrol glukosa darah. In *Journal of Chemical Information and Modeling*, 3(2).

- IDF. (2021). IDF Diabetes Atlas 10th edition. In *Diabetes Research and Clinical Practice* (Vol. 102, Issue 2). <https://doi.org/10.1016/j.diabres.2013.10.013>
- Kartikasari, F., Himawan, R., Indarsih, C. R., Sukesih, S., Jauhar, M., & Suwandi, E. W. (2024). Tingkat Stres Dan Kadar Gula Darah Pada Diebetesi. (IJP) *Indonesia Jurnal Perawat*, 8(2), 72–81. <https://doi.org/10.26751/ijp.v8i2.2214>
- Khoiruni, I. R., Isnawati, I. A., Hamim, N., & Alfarizi, M. (2023). Pengaruh Pelatihan Modifikasi Diet Terhadap Kadar Gula Darah dan Pola Makan Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Kabupaten Lumajang. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 4(2), 158–168. <https://doi.org/10.22437/jini.v4i2.26685>
- Lestari, D. T. (2021). Program Emma (Empowerment, Motivation and Medical Adherence) Sebagai Media Interaktif Edukasi Diabetesi Tipe 2. *Indonesia Jurnal Perawat*, 6(2), 17. <https://doi.org/10.26751/ijp.v6i2.1331>
- Mulfianda, R., Rizki, K., & Maisuni, A. (2024). Edukasi Pengelolaan Makanan & Manajemen Diet dengan Metode Plate Meal Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Gampong Pasie Lam Garot Kecamatan Ingin Jaya Aceh Besar. *Idea Pengabdian Masyarakat*, 4(03), 243–249. <https://doi.org/10.53690/ipm.v4i03.299>
- Nadia Nurdinilah, Erna Safariyah, & Ernawati Hamidah. (2024). Hubungan Peran Perawat Sebagai Edukator Dengan Kepatuhan Diet Pasien DM Tipe II di Ruangn Emerald Rumah Sakit Kartika Kasih Kota Sukabumi. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 4(1), 102–110. <https://doi.org/10.55606/jikki.v4i1.2950>
- Oktarina, S. D., Rizki, A., & Nurhambali, M. R. (2023). Analisis Faktor yang Memengaruhi Tingkat Diabetes Melitus pada Masyarakat di Kota/Kabupaten di Provinsi Jawa Timur. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 5(5), 623–632.
- Oktaviana, E., Nadrati, B., & Supriatna, L. D. (2024). Pengaruh Edukasi Diet Terhadap Kadar Gula Darah Sewaktu Pada Pasien Diabetes Melitus di Wilayah Kerja Puskesmas Gunungsari. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 4(2), 439–454. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v4i2.13047>
- Patandean, D., Nur, A., Swarjana, I. K. D., & Eppang, M. (2023). Efektivitas Pemberian Edukasi Program Diet Dengan Menu Tradisional Terhadap Pengetahuan dan Kepatuhan Pasien DMT2 Pada Suku Mandar. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 8(1), 1. <https://doi.org/10.52822/jwk.v8i1.428>
- Patue, N. E., & Mohamad, R. W. (2025). Gambaran Tingkat Pengetahuan Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Terhadap Edukasi Pola Makan Dan Kontrol Gula Darah Melalui Video Berbahasa Gorontalo Di Wilayah Kerja Puskesmas Kabila Kabupaten Bone Bolango Overview of the Level of Knowledge of Type 2 Diabe. *Kolaboratif Sains*, 8(8), 5535–5540. <https://doi.org/10.56338/jks.v8i8.8467>
- Rohmawati, I., & Aini, L. N. (2023). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kepatuhan Diet pada Pasien Diabetes Militus. *Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan*, 15(1), 1–14.
- Septiwi, C. (2021). Manajemen Diet Pada Orang Jawa Dengan Diabetes Tipe 2. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 17(2), 129. <https://doi.org/10.26753/jikk.v17i2.669>
- SKI. (2023). Survei Kesehatan Indonesia 2023 (SKI). Kemenkes, 235.