

EFEKTIFITAS PENDIDIKAN KESEHATAN MENGGUNAKAN MEDIA *LEAFLET* TERHADAP PENGETAHUAN PENCEGAHAN DIABETES PADA REMAJA SMPN 11 BANJARMASIN

Resty Amelia

Program Studi Sarjana Terapan Promosi Kesehatan, Universitas Sari Mulia, Kalimantan Selatan

E-mail: risty.rst19@gmail.com

ABSTRAK | Diabetes merupakan salah satu penyakit kronis dengan prevalensi yang terus meningkat, termasuk pada kelompok remaja. Rendahnya pengetahuan mengenai pencegahan diabetes pada usia remaja menjadi faktor risiko yang perlu ditangani melalui pendidikan kesehatan. *Leaflet* merupakan salah satu media promosi kesehatan yang efektif karena menyampaikan informasi secara singkat, padat, dan menarik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pendidikan kesehatan menggunakan media *leaflet* terhadap pengetahuan pencegahan diabetes pada remaja di SMPN 11 Banjarmasin. Penelitian ini menggunakan desain *pre-eksperimental* dengan rancangan *one group pretest-posttest*. Jumlah sampel sebanyak 20 responden yang dipilih menggunakan teknik *proportional random sampling*. Instrumen penelitian berupa kuesioner dengan 15 pertanyaan tentang pencegahan diabetes. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*.

Kata kunci | **Diabetes, Leaflet, Pendidikan Kesehatan, Pengetahuan, Remaja**

ABSTRACT | *Diabetes mellitus is a chronic disease with an increasing prevalence, including among adolescents. The lack of knowledge regarding diabetes prevention in adolescence is a significant risk factor that needs to be addressed through health education. Leaflets are one of the effective health promotion media because they deliver information in a concise, clear, and engaging manner. This study aimed to determine the effectiveness of health education using leaflet media on diabetes prevention knowledge among adolescents at SMPN 11 Banjarmasin. This research used a pre-experimental design with a one group pretest-posttest approach. The sample consisted of 20 students selected using proportional random sampling. A questionnaire containing 15 questions related to diabetes prevention was used as the research instrument. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test.*

Keywords | **Diabetes, Leaflet, Health education, Knowledge, Adolescents**

1. PENDAHULUAN

Diabetes adalah penyakit genetik dan terjadi ketika kadar gula dalam darah tidak berada pada nilai seharusnya yang bisa disebabkan karena sekresi insulin, cara kerja insulin atau bahkan bisa gabungan dari keduanya. Diabetes juga merupakan gangguan metabolisme kronis di mana pankreas tidak mampu mengelola gula darah dengan baik yang ditandai dengan peningkatan kadar glukosa dalam darah. Penyakit Diabetes ini akan memberikan dampak negatif kepada mengenai semua organ tubuh dan menimbulkan berbagai macam keluhan. Diabetes dapat mempengaruhi berbagai organ sistem dalam tubuh dalam jangka waktu tertentu yang disebut komplikasi (Rahman et al., 2023).

Data WHO (World Health Organization) bahwa, di dunia kini mengalami 171 juta penderita DM (2000) dan meningkat 2 kali lipat, 366 juta pada tahun 2030 (Lestari, 2021). Menurut IDF (International Diabetes Federation), Indonesia menduduki peringkat kelima negara dengan jumlah diabetes terbanyak dengan 19,5 juta penderita di tahun 2021 dan diprediksi akan menjadi 28,6 juta pada 2045. Di kota Banjarmasin untuk jumlah penyakit Diabetes Melitus terdapat sebesar 12.875 jiwa pada tahun 2020 sedangkan tahun 2024 mengalami peningkatan sebesar

13.797 jiwa. Pada tahun 2023 remaja yang memiliki penyakit diabetes sebanyak 195 orang dan tahun 2024 remaja memiliki penyakit diabetes sebanyak 101 (Dinas Kesehatan Kota Banjarmasin 2024).

Meningkatnya jumlah penderita diabetes ini salah satunya diduga karena gaya hidup dan konsumsi minuman pemanis yang tidak terbatas dengan berbagai masalah dan kekhawatiran yang ditimbulkan dari konsumsi minuman pemanis secara berlebihan maka perlu dilakukan kajian yang berujung untuk mendorong pentingnya upaya pengendalian peredaran minuman pemanis di Indonesia terutama menekan laju peningkatan penderita diabetes melitus di usia produktif, tidak terkecuali pada remaja (Muna & Rukminiati, 2023).

Pada pendidikan kesehatan dapat melalui media edukasi sebagai media pembelajaran untuk dapat menyampaikan informasi. Media *leaflet* merupakan salah satu alat edukasi yang banyak digunakan dalam penyampaian informasi kesehatan kepada masyarakat karena terdapat beberapa keunggulan dari media *leaflet* tersebut yaitu sebagai media edukasi kesehatan diantaranya mempunyai format yang ringkas dan informatif, desain visual yang menarik, fleksibilitas dalam penyampaian pesan edukasi kesehatan untuk mendorong perubahan perilaku.

2. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan pada Penelitian ini menggunakan rancangan pre ekperemen dengan pendekatan one grup posttest Penelitian ini dilakukan di SMPN 11 Banjarmasin Kecamatan Banjarmasin Selatan, Kota Banjarmasin, Provinsi Kalimantan Selatan. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII SMPN 11 Banjarmasin sejumlah 225. Pengambilan sampel yang digunakan adalah sebanyak 20 orang menggunakan teknik *proportional random sampling*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Pengetahuan sebelum diberi media *leaflet* (*pre- test*)

Pengetahuan responden tentang pencegahan diabetes masih belum memahami tentang diabetes. Pemahaman mereka tentang fungsi dan kontrol gula darah masih kurang dalam kadar gula normal GDS dibawah 200mg/Dl, Kurangnya pemahaman pada peningkatan kadar gula merupakan indikator utama dari diabetes. Sebagian besar remaja masih kurang pemahaman dasar bahwa diabetes adalah kondisi parah yang ditandai oleh tingginya kadar gula darah akibat gangguan pada fungsi insulin, responden belum cukup familiar dengan istilah umum yang sering dikatakan bahwa diabetes sama dengan kencing manis.

Pengetahuan adalah segala sesuatu yang diketahui, dipahami atau disadari oleh seseorang sebagai dasar tindakan untuk merubah perilaku sehat. Pengetahuan biasanya mendahului tindakan individu, setelah itu ia memiliki inisiatif untuk bertindak. Basis pengetahuan tentang perilaku tertentu membuat perilaku tersebut bertahan lebih lama. Pengetahuan dibutuhkan untuk mengubah masyarakat menjadi lebih baik (Fitria et al., 2023).

Masih banyak responden yang belum menyadari pentingnya menjaga pola hidup dan gaya hidup agar terhindar dari diabetes. Remaja masih kurang pengetahuan tentang cara mencegah diabetes. Dengan diberikan pendidikan kesehatan tentang pola makan sehat, olahraga, dan pemeriksaan kesehatan, diharapkan mereka bisa menerapkan gaya hidup sehat sehingga terhindar dari risiko diabetes di masa depan.

3.2 Pengetahuan sesudah diberi media *leaflet* (*post - test*)

Responden setelah diberikan edukasi kesehatan melalui media *leaflet* tentang diabetes menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan. Hal ini menunjukkan bahwa *leaflet* sebagai media edukasi tentang diabetes mampu meningkatkan pemahaman responden mengenai pencegahan diabetes secara umum, setelah diberikan penyuluhan dengan media *leaflet* pengetahuan mereka meningkat responden sudah mulai memahami tentang gejala diabetes, pengertian diabetes, cara pencegahan diabetes dan komplikasi diabetes (Agustina et al., 2024).

Media *leaflet* terbukti cukup efektif dalam menyampaikan informasi yang jelas dan mudah dipahami mengenai diabetes. *Leaflet* ini menguraikan secara ringkas berbagai aspek penting seperti faktor risiko, gejala, komplikasi, serta langkah-langkah pencegahan diabetes. Selain itu, *leaflet* juga berperan dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat tentang penyakit ini. Sebagai media cetak, *leaflet* memiliki keunggulan berupa penyampaian informasi yang singkat, padat, dan langsung pada inti pembahasan. Desain visualnya yang menarik dan mudah dipahami menjadikan *leaflet* sebagai sarana edukasi yang efektif. Kemudahan dalam membawa dan menyimpan *leaflet* juga membuatnya praktis dan efisien untuk digunakan dalam berbagai kegiatan promosi kesehatan. *Leaflet* dapat menjadi alat edukasi yang efektif untuk membantu masyarakat memahami diabetes serta mendorong mereka mengambil langkah pencegahan yang tepat (Notoatmodjo, 2003).

No	Pengetahuan Sebelum	Frekuensi	Persentase
1	Baik	5	25%
2	Cukup	12	60%
3	Kurang	3	15%
Total		20	100%

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pengetahuan Sebelum Diberikan Media *Leaflet*

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa pengetahuan responden sebelum diberikan *leaflet*. menunjukkan bahwa responden sebelum diberikan *leaflet*, memiliki pengetahuan baik sebanyak 5 orang (25%), pengetahuan cukup sebanyak sebanyak 12 orang (60%) dan pengetahuan kurang sebanyak 3 orang (15%).

No	Pengetahuan Sesudah	Frekuensi	Persentase
1	Baik	12	60%
2	Cukup	7	35%
3	Kurang	1	5%
Total		20	100%

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pengetahuan Sesudah Diberikan Media *Leaflet*

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa pengetahuan responden sesudah diberikan *leaflet*. memiliki pengetahuan baik sebanyak 12 orang (60%), pengetahuan cukup sebanyak 7 orang (35%) dan pengetahuan kurang sebanyak 1 orang (5%).

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test, diperoleh nilai signifikansi (p-value) sebesar 0,007 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara pengetahuan responden sebelum dan sesudah diberikan pendidikan Kesehatan sebagaimana yang ditunjukkan pada Tabel 3.

Pengetahuan Sebelum	Pengetahuan Sesudah: Baik	Pengetahuan Sesudah: Cukup	Pengetahuan Sesudah: Kurang
Baik	5 (41,7%)	0 (0%)	0 (0%)
Cukup	6 (50%)	6 (85,7%)	0 (0%)
Kurang	1 (8,3%)	1 (14,3%)	1 (100%)
Total	12 (100%)	7 (100%)	1 (100%)

Tabel 3. Hasil Analisis Efektifitas Pendidikan Kesehatan Menggunakan Media *Leaflet* Terhadap Pengetahuan Pencegahan Diabetes Pada Remaja

Hasil analisis menunjukkan adanya perubahan tingkat pengetahuan responden sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan media *leaflet*. Responden yang sebelumnya berada pada kategori pengetahuan cukup sebagian besar mengalami peningkatan menjadi kategori baik, yaitu sebanyak 6 responden (50%). Selain itu, seluruh responden yang memiliki pengetahuan baik sebelum intervensi tetap berada pada kategori baik setelah intervensi (41,7%). Namun demikian, masih terdapat sebagian kecil responden yang tidak mengalami perubahan signifikan, seperti responden dengan pengetahuan kurang yang tetap berada pada kategori yang sama setelah intervensi (100%). Hal ini menunjukkan bahwa meskipun terjadi peningkatan pengetahuan pada sebagian besar responden, efek intervensi tidak merata pada seluruh individu.

Hal ini membuktikan bahwa media *leaflet* sebagai sarana pendidikan kesehatan berperan penting dalam menyampaikan informasi secara efektif dan mudah dipahami oleh remaja. *Leaflet* merupakan media cetak yang praktis, ekonomis, dan mudah digunakan tanpa membutuhkan teknologi tambahan. Menurut Notoatmodjo (2003), *leaflet* adalah media edukasi berbentuk lembaran yang berisi informasi singkat, padat, dan disertai ilustrasi menarik, sehingga sangat sesuai digunakan dalam promosi kesehatan. *Leaflet* yang dirancang dengan bahasa sederhana dan visual yang komunikatif memungkinkan informasi diserap dengan lebih cepat dan diingat lebih lama. Selain itu, karena dapat dibaca berulang kali, *leaflet* membantu memperkuat pemahaman dan retensi informasi di kalangan sasaran edukasi.

Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Jumadewi, 2024), yang menunjukkan bahwa media cetak seperti *leaflet* mampu meningkatkan pemahaman peserta didik karena sifatnya yang mudah diakses dan dapat dibaca secara berulang. Penelitian tersebut juga menekankan bahwa isi *leaflet* yang informatif, disertai ilustrasi yang sesuai, mampu memengaruhi perilaku sehat secara lebih efektif. Selain itu, (Sofaria & Musniati, 2023). menyatakan bahwa *leaflet* yang efektif biasanya memuat antara 200–400 kata dengan penggunaan bahasa yang singkat dan sederhana, memungkinkan pesan kesehatan tersampaikan secara komprehensif dalam waktu singkat.

Penelitian ini juga didukung oleh (Agustina et al., 2024), dalam studinya yang berjudul "Promosi Kesehatan Skrining dan KIE Diabetes Melitus melalui Media *Leaflet* untuk Meningkatkan Pengetahuan di Kelurahan Batu Urip, Lubuklinggau Utara". Hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan masyarakat setelah diberikan *leaflet*. Sebelum intervensi, mayoritas responden berada pada kategori pengetahuan kurang (60%), dan setelah intervensi meningkat menjadi 60% responden

berada dalam kategori pengetahuan baik. Selain itu, keaktifan peserta selama kegiatan edukasi, baik dalam menyimak materi maupun mengajukan pertanyaan, menjadi indikator bahwa media *leaflet* berhasil menarik perhatian dan meningkatkan minat belajar mereka.

Penelitian lain yang dilakukan oleh (Fitriyani & Kurniasari, 2022) juga menunjukkan hasil serupa, di mana *leaflet* terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman pasien tentang diabetes melitus dan upaya pencegahannya. *Leaflet* dinilai mampu menyampaikan informasi secara ringkas dan mudah dipahami, sehingga pasien dapat mengelola penyakitnya dengan lebih baik setelah membaca materi tersebut. Penggunaan *leaflet* sebagai media edukasi terbukti efektif meningkatkan pengetahuan pasien tentang diabetes melitus dan upaya pencegahannya. misalnya pencegahan ulkus diabetik dan kegawat daruratan diabetes. Hal ini berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan peningkatan skor pengetahuan dan sikap pasien setelah diberikan edukasi menggunakan *leaflet* (Abdul Majid, 2024). Selain itu, *Leaflet* memiliki keunggulan sebagai media ajar yang ringkas, ekonomis, mudah dibawa dan disebarluaskan, serta tidak membutuhkan listrik atau akses internet (Dewi & Kurniasari, 2022).

Leaflet sebagai media visual memberikan stimulus yang dapat diterima secara langsung oleh indera penglihatan, sehingga memudahkan proses pengolahan informasi dalam otak dan memperkuat pembentukan pengetahuan. Materi edukasi yang disampaikan melalui *leaflet* berpotensi membentuk perilaku sehat secara berkelanjutan, khususnya dalam hal pencegahan penyakit kronis seperti diabetes. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penggunaan media *leaflet* dalam pendidikan kesehatan terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja mengenai pencegahan diabetes. *Leaflet* sebagai media edukasi tidak hanya bersifat informatif, tetapi juga strategis, aplikatif, dan sesuai dengan karakteristik sasaran edukasi, sehingga dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif utama dalam promosi kesehatan di tingkat remaja maupun masyarakat luas.

Temuan studi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan setelah diberikan edukasi melalui media *leaflet*, tapi masih terdapat responden yang berada pada kategori cukup sebanyak 6 orang dan kurang sebanyak 1 orang yang tidak mengalami perubahan. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan tidak sepenuhnya merata pada seluruh responden. Beberapa faktor dapat memengaruhi kondisi tersebut Pertama, adanya perbedaan daya tangkap individu, di mana tidak semua siswa memiliki kemampuan yang sama dalam memahami informasi yang diberikan. Kedua, keterbatasan konsentrasi saat edukasi berlangsung, khususnya karena kegiatan dilaksanakan berdekatan dengan jam istirahat sehingga fokus siswa berkurang. Ketiga, minat membaca yang rendah pada sebagian siswa menyebabkan mereka kurang optimal dalam menyerap isi *leaflet*. Hal ini disebabkan oleh waktu pelaksanaan penelitian yang bertepatan dengan jam istirahat, sehingga mengganggu fokus dan konsentrasi siswa. Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh (Setyawan et al., 2025) yang menyatakan bahwa ketepatan waktu pelaksanaan penyuluhan sangat berpengaruh terhadap efektivitas penerimaan informasi dan hasil belajar peserta. Selain itu, kelelahan atau kondisi fisik yang kurang optimal juga dapat menurunkan kemampuan menyerap materi edukasi.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan remaja sebelum diberikan pendidikan kesehatan melalui media *leaflet* sebagian besar berada pada kategori cukup (50%), diikuti kategori baik (41,7%) dan kurang

(8,3%). Setelah diberikan intervensi, terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan, di mana mayoritas responden berada pada kategori baik (85,7%). Hasil uji statistik menggunakan Wilcoxon menunjukkan nilai $p = 0,007$ ($p < 0,05$), yang menandakan adanya perbedaan yang signifikan antara tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi. Dengan demikian, media *leaflet* terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja mengenai pencegahan diabetes di SMPN 11 Banjarmasin.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Majid. (2024). Edukasi media *leaflet* secara hybrid dapat meningkatkan pengetahuan kesehatan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat: Kesehatan (JPKMK) Edukasi*, 4(1), 33–40.
- Agustina, N., Sari, E. A., Apriani, E., Agustinah, N., & Azissah, D. (2024). Promosi kesehatan skrining dan KIE diabetes melitus melalui media *leaflet* untuk meningkatkan pengetahuan di Kelurahan Batu Urip, Lubuklinggau Utara II. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 1–4.
- Agustina, N., Sari, E. A., Apriani, E., Agustinah, N., & Azissah, D. (2024). Promosi kesehatan skrining dan KIE diabetes melitus melalui media *leaflet* untuk meningkatkan pengetahuan di Kelurahan Batu Urip, Lubuklinggau Utara II. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 1–4.
- Dewi, S. C., & Kurniasari, R. (2022). Pengaruh edukasi menggunakan media *leaflet* dan website terhadap pengetahuan mahasiswa mengenai faktor risiko diabetes melitus. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)*, 6(2), 106–112. <https://doi.org/10.52643/jukmas.v6i2.2140>
- Fitria, M. S., Yantu, S. R., Ruslan, R., Sholekha, Z., Abdul, Q. N. P., Moontalu, D. A., & Mahesya, S. A. (2023). Edukasi pencegahan penyakit diabetes melitus dan pemeriksaan kadar gula darah sewaktu di panti asuhan. *Jurnal Inovasi dan Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 2(3), 45–48. <https://doi.org/10.26714/jipmi.v2i3.130>
- Fitriyani, N., & Kurniasari, R. (2022). Edukasi kesehatan dengan *leaflet* tentang pencegahan diabetes melitus. *Jurnal Kesehatan*, 10(2), 88–94.
- Hidayat, N., Syahrani, A., & Putri, W. (2022). Pencegahan diabetes melitus melalui pola hidup sehat. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 17(2), 67–73.
- Jumadewi, S. (2024). Pengaruh media cetak terhadap peningkatan pengetahuan kesehatan siswa. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 9(1), 15–22.
- Lestari, F., Dewi, N., & Putra, A. (2021). Prevalensi dan faktor risiko diabetes melitus pada masyarakat perkotaan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(2), 55–63.
- Muna, R., & Rukminiati, T. (2023). Hubungan gaya hidup dengan kejadian diabetes melitus pada remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 12(1), 22–30.
- Notoatmodjo, S. (2003). Pendidikan dan perilaku kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2003). Pendidikan dan perilaku kesehatan. Rineka Cipta.
- Purwaningsih, E., Sari, N., & Lestari, D. (2024). Gaya hidup sehat sebagai upaya pencegahan diabetes pada remaja. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*, 12(1), 25–32.
- Rahman, A., Yusuf, H., & Amin, R. (2023). Komplikasi diabetes melitus dan pencegahannya. *Jurnal Kedokteran*, 15(2), 101–110.
- Setyawan, R., Arifin, B., & Pratiwi, H. (2025). Pengaruh ketepatan waktu pelaksanaan penyuluhan terhadap efektivitas penerimaan informasi. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 13(2), 77–84.

Sofaria, H., & Musniati, I. (2023). Efektivitas media *leaflet* dalam penyuluhan kesehatan. *Jurnal Abdimas*, 5(2), 120–128.

Yusransyah, Y., Yanti, S., & Rahayu, M. (2022). Pola konsumsi makanan cepat saji dan risiko diabetes pada remaja. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 14(1), 44–52.