

LAPORAN PENELITIAN
PENGARUH PEMBERIAN EDUKASI DIET MEDITERANIA
TERHADAP PENGETAHUAN DIET PADA KELOMPOK RESIKO
DIABETES MELITUS TIPE 2 DENGAN GIZI BERLEBIH
DI DUSUN BANARAN



DHEYA WIDI KURNIA
202223013

PRODI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI RAPIH YOGYAKARTA
2024/2025

LAPORAN PENELITIAN
PENGARUH PEMBERIAN EDUKASI DIET MEDITERANIA
TERHADAP PENGETAHUAN DIET PADA KELOMPOK RESIKO
DIABETES MELITUS TIPE 2 DENGAN GIZI BERLEBIH
DI DUSUN BANARAN



DHEYA WIDI KURNIA
202223013

PRODI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI RAPIH YOGYAKARTA
2024/2025

LAPORAN PENELITIAN
PENGARUH PEMBERIAN EDUKASI DIET MEDITERANIA
TERHADAP PENGETAHUAN DIET PADA KELOMPOK RESIKO
DIABETES MELITUS TIPE 2 DENGAN GIZI BERLEBIH DI DUSUN
BANARAN

Disusun Oleh:

Dheya Widi Kurnia

NIM 202223013

Laporan Penelitian ini Telah Diperiksa, Disetujui
dan Dipertahankan dihadapan Tim Penguji Tugas Akhir
Mahasiswa STIKes Panti Rapih Yogyakarta
Yogyakarta 15 Januari 2026

Pembimbing I,



Paulus Subiyanto, M.Kep., Sp.KMB., Ph.D
NIK 19941004

Pembimbing II,



Dita Hanna Febriani, S.Kep., Ns, M.S
NIK 202050001

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dheya Widi Kurnia

NIM : 202223013

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa study kasus dengan judul:

“ Pengaruh Pemberian Edukasi Diet Mediterania Terhadap Pengetahuan Diet Pada Kelompok Resiko Diabetes Melitus Tipe 2 Dengan Gizi Berlebih Di Dusun Banaran ”

Yang telah saya laksanakan selama empat bulan dari tanggal 30 September 2025 sampai dengan 30 Januari 2026, seluruhnya merupakan hasil karya sendiri.

Adapun terhadap bagian-bagian tertentu dalam penulisan hasil penelitian yang saya kutip secara langsung maupun tidak langsung dari hasil karya orang/pihak lain telah saya tuliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan karya ilmiah.

Apabila dikemudian hari ternyata ditemukan seluruh atau sebagian penulisan hasil penelitian ini terbukti bukan karya sendiri atau terdapat indikasi adanya plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi moral, sanksi administratif serta dituntut ganti rugi dan atau pidana sesuai dengan ketentuan perundangan-undangan yang berlaku. Pernyataan keaslian penelitian ini saya buat dengan sebenarnya, tanpa tekanan dari siapapun dan atau dari pihak manapun.

Yogyakarta, 15 Februari 2026

Yang membuat pernyataan,



Dheya Widi Kurnia

SKRIPSI

PENGARUH PEMBERIAN EDUKASI DIET MEDITERANIA TERHADAP PENGETAHUAN DIET PADA KELOMPOK RESIKO DIABETES MELITUS TIPE 2 DENGAN GIZI BERLEBIH DI DUSUN BANARAN

Disusun Oleh :
Dheya Widi Kurnia
NIM 202223013

Telah dipertahankan dan diuji didepan dewan penguji
Skripsi STIKes Panti Rapih Untuk memenuhi Tugas Akhir
Mahasiswa Prodi Keperawatan Program Sarjana Pada
Tanggal 6 Februari 2026

Mengesahkan,

Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta



Yulia Wardani, MAN
NIK.201450001

Penguji:

Ketua : Dr. Theresia Titin Marlina, Ns., M.Kep

Anggota : 1. Paulus Subiyanto, M.Kep., Sp.KMB., Ph.D

2. Dita Hanna Febriani, S.Kep., Ns, M.S

MOTTO

Semua Jatuh Bangunmu hal yang biasa angan dan pertanyaan waktu yang menjawabnya, berikan tenggat bersedihlah secukupnya, rayakan perasaanmu sebagai manusia

(Baskara Putra)

“Lakukan apa yang kau mau,sekarang Saat hatimu bergerak jangan kau larang Hidup ini tak ada artinya, Maka Kau bebas mengarang maknanya seorang !”

(Hidia – Berdansalah Karir Tak Ada Artinya)

Halaman Persembahan

Dengan penuh kerendahan hati dan rasa syukur yang mendalam, penulis mempersembahkan karya sederhana ini kepada:

1. **Tuhan Yesus Kristus**, Sang Juru Selamat dan sumber pengharapan sejati. Terima kasih atas kasih setia dan penyertaan-Mu yang senantiasa menuntun setiap langkah penulis. Di tengah segala keterbatasan dan ketidakpastian, Engkau adalah kepastian yang meneguhkan dan menguatkan. Segala kemuliaan hanya bagi nama-Mu.
2. **Ibu Sriningsih**, sosok teristimewa dan sumber kekuatan utama dalam kehidupan penulis. Terima kasih atas kasih sayang yang tak pernah habis, pengorbanan tanpa pamrih, doa-doa tulus yang tak terucap, serta kesabaran yang senantiasa mengiringi setiap proses pendidikan penulis. Skripsi ini adalah wujud bakti dan bukti kecil dari cinta serta perjuangan Ibu yang tak ternilai.
3. **Simbah tercinta**, yang telah merawat, membimbing, dan menanamkan nilai-nilai kehidupan sejak penulis kecil. Terima kasih atas setiap nasihat dan kasih sayang yang menjadi bekal berharga dalam perjalanan hidup penulis. Karya ini penulis persembahkan sebagai ungkapan cinta dan harapan akan kesehatan serta kekuatan di masa senja Simbah.
4. **Kedua adik tersayang, Dio dan Jovan**, terima kasih atas keceriaan, canda, dan semangat yang selalu menjadi penguat bagi penulis. Kehadiran kalian memberikan energi positif dalam setiap proses yang dijalani.
5. **Seluruh keluarga**, terima kasih atas doa, dukungan, dan motivasi yang senantiasa menguatkan penulis selama menempuh pendidikan. Kalian adalah tempat pulang yang memberi ketenangan di tengah lelahnya perjuangan.
6. **Mbak Min**, terima kasih atas ketulusan dalam merawat Simbah dan dukungan yang secara tidak langsung sangat membantu kelancaran proses penyusunan skripsi ini. Semoga setiap kebaikan dibalas berlipat oleh Tuhan.

7. **Dosen pembimbing, Bapak Paulus dan Ibu Dita**, terima kasih atas kesabaran, bimbingan, dan ilmu yang telah diberikan. Arahkan dan teladan Bapak serta Ibu menjadi bekal berharga dalam proses pendewasaan akademik dan karakter penulis.
8. **Sahabat seperjuangan, Divarisan, Ratna, dan Thesa**, terima kasih atas kebersamaan, dukungan, dan semangat yang menjadikan setiap proses terasa lebih ringan. Semoga kesuksesan menyertai langkah kita semua.
9. **Masyarakat Dusun Banaran**, khususnya para responden penelitian, terima kasih atas kerja sama, keterbukaan, dan waktu yang telah diberikan. Semoga karya ini dapat memberikan manfaat bagi peningkatan derajat kesehatan masyarakat.
10. **Seseorang dengan NIM 235114073**, terima kasih atas dukungan yang sederhana namun bermakna, atas kesediaan mendengarkan dan memberi semangat di bagian perjalanan ini. Meski hadir singkat, kehadiranmu tetap menjadi bagian dari cerita. Sukses selalu.
11. **Terakhir, untuk diri sendiri, Dheya Widi Kurnia**, terima kasih telah bertahan, berjuang, dan tidak menyerah. Terima kasih atas keberanian menghadapi ketakutan, keteguhan dalam kelelahan, serta keikhlasan dalam setiap proses. Penulis bangga telah mampu melewati fase-fase sulit ini. Semoga ke depan tetap diberi kekuatan, ketegaran, dan kelapangan hati dalam menjalani setiap proses kehidupan.

INTISARI

Nama : Dheya Widi Kurnia
NIM : 202223013
Judul : Pengaruh Pemberian Edukasi Diet Mediterania Terhadap Pengetahuan Diet Pada Kelompok Resiko Diabetes Melitus Tipe 2 Dengan Gizi Berlebih Di Dusun Banaran
Tanggal Ujian : 6 Januari 2026
Pembimbing : 1. Paulus Subiyanto, M.Kep., Sp.KMB., Ph.D
2. Dita Hanna Febriani, S.Kep., Ns, M.S
Jumlah Pustaka : 71 pustaka (tahun 2019 – 2025)
Jumlah Halaman : 115 halaman, tabel, lampiran

Gizi berlebih merupakan faktor risiko utama terjadinya resistensi insulin yang dapat memicu Diabetes Melitus (DM) tipe 2. Di Dusun Banaran, kelompok masyarakat dengan gizi berlebih belum pernah mendapatkan *edukasi* mengenai pola nutrisi preventif, khususnya diet Mediterania. Oleh karena itu, pemberian edukasi diet Mediterania menjadi strategi yang penting untuk meningkatkan tingkat pengetahuan masyarakat dalam upaya pencegahan DM tipe 2. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh edukasi diet Mediterania terhadap tingkat pengetahuan pada kelompok risiko DM tipe 2 di Dusun Banaran. Penelitian ini menggunakan desain *pre-experimental* dengan rancangan *one group pretest-posttest*. Sampel yang digunakan dalam penelitian adalah 38 responden dengan kriteria gizi berlebih ($IMT > 23 \text{ kg/m}^2$) yang dipilih menggunakan teknik *total sampling*. Seluruh responden (100%) tercatat belum pernah mendapatkan edukasi diet Mediterania sebelumnya. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi diberikan melalui media *leaflet* dan ceramah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi, mayoritas responden memiliki pengetahuan dalam kategori kurang (68,4%) dengan median 7,00. Hal ini disebabkan oleh adanya kekosongan informasi awal terkait diet Mediterania di masyarakat. Setelah diberikan edukasi, terjadi peningkatan signifikan di mana mayoritas responden memiliki pengetahuan kategori baik (73,7%) dengan median 13,50. Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat pengaruh signifikan pemberian edukasi diet Mediterania terhadap peningkatan pengetahuan responden. Kesimpulannya, edukasi diet Mediterania sangat efektif dalam meningkatkan pengetahuan responden yang sebelumnya belum memiliki dasar informasi tersebut. Perawat diharapkan dapat mengintensifkan edukasi nutrisi sebagai langkah preventif primer guna memodifikasi gaya hidup pada kelompok gizi berlebih untuk mencegah progresivitas DM tipe 2.

Kata Kunci: Diet Mediterania, Edukasi Kesehatan, Pengetahuan, Gizi Berlebih, DM Tipe 2.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah berkat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Proposal Penelitian ini dengan judul “Pengaruh Pemberian Edukasi Diet Mediterania Terhadap Pengetahuan Diet Pada Kelompok Beresiko Diabetes Melitus Tipe 2 Dengan Gizi Berlebih Di Dusun Banaran”. Penulisan Proposal penelitian ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi Sarjana Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta. Penulis sepenuhnya menyadari bahwa proposal penelitian ini bisa terselesaikan tidak bisa terlepas dari bimbingan, pengarahan dan bantuan serta nasehat dari berbagai pihak selama penyusunan proposal penelitian ini. Pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati penulis haturkan rasa terima kasih yang tulus kepada:

1. Bapak **Paulus Subiyanto, M.Kep., Sp.KMB., Ph.D.** selaku dosen pembimbing 1 dan Ibu **Dita Hanna Febriani, Ns, MSN** selaku dosen pembimbing II penelitian. Dengan penuh perhatian dan kesabaran telah meluangkan waktu untuk memberikan petunjuk, arahan dan nasehat dalam menyelesaikan penelitian dan penulisan proposal penelitian ini.
2. Kepada Kedua Orang tua saya, terima kasih atas semua dukungan serta semangat untuk penulis sehingga dapat menyelesaikan proposal penelitian ini, terima kasih atas segala bantuan baik moril maupun materil yang telah semua berikan kepada penulis. Terima kasih banyak
3. Teman-teman Prodi Sarjana Keperawatan STikes Panti Rapih Yogyakarta yang telah saling menyemangati dan berjuang bersama sama. Semoga berkat Tuhan senantiasa menyertaimu.
4. Terimakasih penulis juga haturkan untuk semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan proposal penelitian ini yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa tidak ada yang sempurna, begitu juga dalam penulisan proposal penelitian ini penulis masih melakukan banyak kesalahan dan kekurangan dalam penyusunan skripsi. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan juga saran yang sifatnya membangun untuk karya yang lebih baik lagi kedepannya. Harapannya, proposal penelitian ini akan memberikan manfaat bagi para pembaca dan dapat dijadikan referensi demi pengembangan ke arah yang lebih baik. Akhir kata penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan proposal penelitian ini yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat kepada semua pihak yang membacanya. Amin

Yogyakarta , 26 September 2025

Hormat Saya

Dheya Widi Kurnia

DAFTAR ISI

Kata Pengantar	iii
Daftar Isi	v
Daftar Gambar	vii
Daftar Lampiran	viii
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.1 Tujuan Khusus	5
1.4 Manfaat Penelitian	
1.4.1 Manfaat Teoritis	5
1.4.2 Manfaat Praktis	5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Diabetes Melitus Tipe 2	
2.1.1 Pengertian DM Tipe 2	7
2.1.2 Patofisiologi DM Tipe 2.....	7
2.1.3 Faktor Resiko DM.....	11
2.1.4 Tanda dan gejala DM Tipe 2	12
2.1.5 Skrining Prediabetes dan Diabetes	13
2.1.6 Kelompok Beresiko DM Tipe 2.....	13
2.1.7 Pencegahan Primer	14
2.2 Diet Mediterania	
2.2.1 Pengertian	15
2.2.2 Prinsip Diet DM.....	15
2.2.3 Komponen Utama	16
2.2.4 Jenis Makanan Yang Dapat Dikonsusmsi Sehari hari	16
2.2.5 Jenis Makanan Yang Dapat Dikonsusmsi Setiap Minggu ...	18
2.2.6 Jenis Makanan Yang Dapat Dikonsusmsi Kadang – kadang	19

2.3 Edukasi Kesehatan	
2.3.1 Pengertian	21
2.3.2 Tujuan Pendidikan Kesehatan	21
2.3.3 Faktor Yang Mempengaruhi Pendidikan Kesehatan	22
2.3.4 Metode Pendidikan Kesehatan	22
2.3.5 Media dan Alat Peraga	23
2.3.6 Faktor yang Mempengaruhi Pendidikan Kesehatan Diet DM	22
2.3.7 Peran Pendidikan Kesehatan dalam pengetahuan diet	24
2.4 Pengetahuan	
2.4.1 Pengertian	24
2.4.2 Tingkat pengetahuan	25
2.4.3 Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan	27
2.4.4 Cara mendapat pengetahuan	28
2.5 Teori Adaptasi ROY	
2.5.1 Latar belakang teori	32
2.5.2 Konsep Dasar	33
2.5.3 Tujuan Adaptasi	34
2.5.4 Aplikasi Teori Adaptasi Roy Dalam Keperawatan Komunitas dan Pendidikan Kesehatan	34
2.5.5 Relevansi Teori Adaptasi Roy Dalam Penelitian	36
2.5 Kerangka Teori	36
2.6 Kerangka Konsep	37
2.7 Hipotesis	37
BAB 3 METODE PENELITIAN	
3.1 Metode Penelitian	38
3.2 Definisi Operasional	38
3.3 Populasi dan Sampel	39
3.4 Waktu dan Tempat Penelitian	41
3.5 Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	41
3.6 Pengelolaan dan Analisis Data	47
3.7 Etika Penelitian	49

Daftar Pustaka	51
Daftar Tabel	
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	36
Tabel 3.2 Hsil Hitung CVI Instrument	45
Tabel 3.3 Hasil Hitung Item Pertanyaan	46
Tabel 4.1 Karakteristik Responden.....	52
Tabel 4.2 Pengetahuan Sebelum Diberikan Edukasi Tentang Diet Mediterrania.....	56
Tabel 4.3 Pengetahuan Sesudah Diberikan Edukasi Tentang Diet Mediterrania	57
Tabel 4.4 Perubahan Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Diberikan Edukasi	58

Daftar Gambar

Gambar 2.1 Kerangka Teori	34
Gambar 2.2 Kerangka Konsep	34
Gambar 3.3 Desain Penelitian	36

Daftar Lampiran

Lampiran 1. Surat Pengantar Studi Pendahuluan

Lampiran 2. Surat Lolos Etik Penelitian

Lampiran 3. Surat Pengantar Permohonan Penelitian

Lampiran 4. Surat Balasan Izin Penelitian

Lampiran 5. Lembar Penjelasan Penelitian

Lampiran 6. Lembar *Informed Consent*

Lampiran 7. Kuesioner MDNK

Lampiran 8. Kisi Kisi Soal Kuesioner

Lampiran 9 Hasil Hitung G.Power

Lampiran 10 Expert Instrument

Lampiran 11. CVI instrument

Lampiran 12. Expert Media

Lampiran 13. CVI Media

Lampiran 14. Media Edukasi

Lampiran 15. Surat Hak Ciptaan

Lampiran 16. Pelaksanaan Penelitian

Lampiran 17. Rekapitulasi Data Penelitian

Lampiran 18. Output SPSS dan Analisis Data

Lampiran 19. Dokumentasi Penelitian

Lampiran 20. Rekap Bimbingan

Lampiran 21. Hasil Uji Turnitin