LEMBAR PENGESAHAN

Judul	:	Strategi promosi kesehatan terhadap perubahan perilaku penderita *Diabetes Mellitus* Di puskesmas Cempae Kota Parepare
Nama	:	Sari Murti Pratiwi
NIM	:	221240008
Program Studi	:	Kesehatan Masyarakat
Konsentrasi	:	Administrasi Kebijakan Kesehatan
Fakultas	:	Ilmu Kesehatan

Menyetujui,

Makhrajani Majid, SKM., M.Kes., MP.	**Rasidah Wahyuni Sari, SKM., M.Kes**
Pembimbing I	Pembimbing II

Mengetahui,

Dekan,	**Ketua Program Studi**
Fakultas Ilmu Kesehatan	**Kesehatan Masyarakat**
Hanlarti, S. Si., Apt., M. Kes.	**Dr. Rahmi Amir, S. Si., M. Kes**
NBM : 865 740	**NBM : 888 893**

PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi oleh Sari Murti Pratiwi, NIM. 221240008 diterima oleh panitia ujian tutup skripsi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Parepare (FIKES UMPAR) SK Nomor. 167/SK.FIKES/II.3.AU/D/2025, bertepatan dengan tanggal 07 Juli 2025 untuk memenuhi syarat memperoleh gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat (S.K.M) yang di pertahankan didepan penguji pada Hari Jumat 22 Agustus 2025.

PANITIA UJIAN

1. Ketua: Dr. Rahmi Amir, S.Si, M.Kes ( )
2. Sekretaris: Fitriani Umar, SKM., M.Kes ( )

PENGUJI UJIAN

1. Makhrajani Majid, SKM, M.Kes, M.P)
2. Rasidah Wahyuni Sari, SKM., M.Kes)
3. Fitriani Umar, SKM, M.Kes)
4. Ayu Dwi Putri Rusman, SKM, MPH)

Disahkan Oleh:
Mengetahui:

Dekan,
Fakultas Ilmu Kesehatan

Hamiarti, S. Si., Apt., M. Kes.
NBM : 865 740

Ketua Program Studi
Kesehatan Masyarakat

Dr. Rahmi Amir, S. Si., M. Kes
NBM : 888 893

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang Bertanda tangan du bawah ini:

Nama	: Sari Murti Pratiwi
Nim	: 221240008
Konsentrasi	: Administrasi Kebijakan Kesehatan
Program Studi	: Kesehatan Masyarakat
Fakultas	:Ilmu Kesehatan

Menyatakan dengan sebernarnya bahwa:

1. Skripsi dengan judul "Strategi Promosi Kesehatan Terhadap Perubahan Perilaku Penderita Diabetes Mellitus di Puskesmas Cempae Kota Parepare" merupakan karya tulis saya sendiri dan bukan merupakan tiruan, salinan atau duplikasi dari skripsi lain.
2. Bilamana suatu hari terbukti dan terdapat Tindakan plagiat maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Parepare, 11 Agustus 2025

Yang memberi pernyataan:



Sari Murti Pratiwi

ABSTRAK

Diabetes Mellitus (DM) merupakan penyakit kronis yang prevalensinya terus meningkat, termasuk di Kota Parepare. Pengelolaan DM sangat bergantung pada perubahan perilaku, khususnya pola makan dan aktivitas fisik. Promosi kesehatan dengan media leaflet dapat menjadi metode edukasi sederhana untuk mendorong perubahan tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh promosi kesehatan melalui leaflet terhadap perubahan pola makan dan aktivitas fisik penderita DM di Puskesmas Cempae Kota Parepare.Penelitian ini menggunakan desain kuasi-eksperimental dengan kelompok kontrol. Sampel berjumlah 78 responden, terdiri dari 39 kelompok intervensi dan 39 kelompok kontrol yang dipilih dengan rumus Slovin. Intervensi berupa pemberian leaflet selama empat minggu. Instrumen penelitian berupa kuesioner pola makan dan aktivitas fisik. Analisis data menggunakan uji Paired t-test, Independent t-test, Wilcoxon, dan Mann-Whitney. Hasil penelitian ini terdapat peningkatan pola makan pada kelompok intervensi setelah promosi kesehatan, dengan perbedaan signifikan dibanding kelompok kontrol ($p < 0,05$). Aktivitas fisik juga menunjukkan peningkatan, meskipun perbedaannya tidak seluruhnya signifikan antar kelompok. Promosi kesehatan melalui leaflet efektif meningkatkan pola makan dan cukup berpengaruh terhadap aktivitas fisik penderita DM. Media leaflet dapat direkomendasikan sebagai strategi promosi kesehatan sederhana dan efektif di layanan primer.

Kata Kunci: Diabetes Mellitus, Promosi Kesehatan, Leaflet, Pola Makan, Aktivitas Fisik

ABSTRACT

Diabetes Mellitus (DM) is a chronic disease with an increasing prevalence, including in Parepare City. The management of DM largely depends on behavioral changes, particularly diet and physical activity. Health promotion using leaflets can serve as a simple educational method to encourage such changes. This study aimed to determine the effect of health promotion through leaflets on dietary patterns and physical activity among DM patients at Cempae Public Health Center, Parepare City. This research employed a quasi-experimental design with a control group. The sample consisted of 78 respondents, divided into 39 in the intervention group and 39 in the control group, selected using Slovin's formula. The intervention involved providing leaflets for four weeks. The research instruments were dietary and physical activity questionnaires. Data were analyzed using Paired t-test, Independent t-test, Wilcoxon, and Mann-Whitney tests. The findings revealed an improvement in dietary patterns in the intervention group after health promotion, with a significant difference compared to the control group ($p < 0.05$). Physical activity also showed improvement, although the differences between groups were not entirely significant. Health promotion through leaflets was effective in improving dietary patterns and had a moderate influence on physical activity among DM patients. Leaflets can be recommended as a simple and effective health promotion strategy in primary care services.

Keywords: *Diabetes Mellitus, Health Promotion, Leaflet, Dietary Pattern, Physical Activity*

RIWAYAT HIDUP



Penulis dilahirkan pada tanggal 26 Januari 2003 di Kota Parepare, dari pasangan Bapak Mursalim dan Ibu Hartati, sebagai anak ketiga dari tiga bersaudara. Penulis memulai pendidikan pada Sekolah Dasar di SD Negeri 22 Kota Parepare pada tahun 2009 dan lulus pada tahun 2015. Selanjutnya, penulis melanjutkan pendidikan di SMP Negeri 1 Kota Parepare pada tahun 2015 dan lulus pada tahun 2018. Kemudian melanjutkan pendidikan menengah atas di SMA Negeri 4 Kota Parepare pada tahun 2018 dan tamat pada tahun 2021.

Pada tahun 2021, penulis melanjutkan pendidikan tinggi di Universitas Muhammadiyah Parepare dan tercatat sebagai mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Program Studi Kesehatan Masyarakat dengan Konsentrasi Administrasi Kebijakan Kesehatan (AKK).

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah, penulis memanjatkan kehadirat Allah SWT atas segala Rahmat dan Hidayah-nya berupa Nikmat Iman, Ilmu, Kesehatan dan Kesempatan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi penelitian yang berjudul **"Strategi Promosi Kesehatan Terhadap Perubahan Perilaku Penderita *Diabetes Mellitus* di Puskesmas Cempae Kota Parepare**" yang merupakan syarat memperoleh Gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat di Program Studi Kesehatan Masyarakat, Konsentrasi Administrasi Kebijakan Kesehatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Parepare.

Pada kesempatan ini, penulis menyampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih yang setinggi-tingginya kepada (Ibu Makhrajani Majid, SKM., M.Kes., MP.) sebagai pembimbing I dan (Ibu Rasidah Wahyuni Sari, SKM., M.Kes) sebagai pembimbing II, yang dengan penuh kesabaran, ketulusan, dan keikhlasan telah meluangkan waktu, tenaga, serta memberikan arahan, bimbingan, dan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis dengan rendah hati dan keikhlasan menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Kedua orang tua tercinta Bapak Mursalim dan Ibu Hartati , yang telah menjadi cahaya dan pelita dalam kehidupan Penulis. Terima kasih atas segala cinta, perhatian, bimbingan, dan pengorbanan yang tidak akan pernah bisa terbalas oleh apapun. Terima kasih telah mendidik, membesarkan, dan mengajarkan arti keteguhan, kesabaran, serta ketulusan dalam hidup. Doa-doa Bapak dan Ibu adalah kekuatan terbesar yang mengiringi setiap langkah Penulis hingga bisa sampai di titik ini.
2. Ibu Haniarti, S.Si, Apt., M.Kes. selaku dosen pembimbing I sekaligus Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Parepare, memberikan bimbingan, saran,

dorongan yang sangat berarti dalam penyusunan skripsi ini.

3. Ibu Dr. Rahmi, S. Si, Kes selaku Ketua Prodi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Parepare Parepare yang telah memberikan motivasi selama menempuh pendidikan.
4. Ucapan terim kasih penulis sampaikan kepada Ibu Fitriani Umar, SKM., M.Kes. selaku dosen penguji I dan Ibu Ayu Dwi Putri Rusman, SKM., MPH. Selaku dosen penguji II atas kesediaanya meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran dalam memberikan masukan, koreksi, serta saran yang sangat berarti. Segala bimbingan dan arahan yang diberikan menjadi tambahan ilmu yang berharga bagi penulis dalam penyusunan skripsi ini.
5. Civitas akademik dan staf Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Parepare atas bantuannya selama penulis terdaftar sebagai mahasiswa.
6. Kepada kakak terbaik penulis Andy Arfandi dan Ary Prabowo, terima kasih atas segala dukungan, perhatian, dan terutama atas pengorbanan besar dalam menyekolahkan Penulis. Tanpa bantuan dan dukunganmu, mungkin Penulis tidak akan mampu sampai di titik ini. Terima kasih telah menjadi sosok kakak yang bertanggung jawab, peduli, dan selalu ada dalam suka maupun duka. Serta kepercayaan yang diberikan oleh kakak-kakak tercinta telah menjadi energi positif yang mendorong penulis untuk terus berusaha dan tidak mudah menyerah.
7. Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Karman Machmud, S.K.M. yang telah memberikan dukungan, doa, dan semangat yang tak ternilai, sehingga penulis dapat menyelesaikan kuliah hingga tahap ini.
8. Ucapan terima kasih yang tak terhingga penulis sampaikan kepada tante Rosnani, Karmila Machmud, Kasmayanti Machmud, Almh. Karlina Machmud, dan sepupu penulis

Sriyanti dan Akbar yang telah menjadi keluarga kedua bagi penulis selama 4 tahun terakhir. Terima kasih telah menerima penulis dengan hangat di rumah kalian, memberikan tempat tinggal, perhatian, dan kasih sayang layaknya keluarga sendiri. Kebersamaan kita selama ini telah menjadi bagian penting dari perjalanan hidup penulis, dan penulis sangat bersyukur bisa tumbuh serta belajar di lingkungan penuh kebaikan dan ketulusan seperti itu. Setiap momen, tawa, dan dukungan yang kalian berikan tidak akan pernah penulis lupakan.

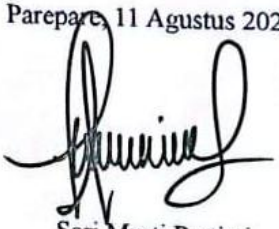
9. Dengan penuh rasa cinta dan kerinduan, penulis mempersembahkan ucapan terima kasih yang mendalam kepada almarhumah kakak tercinta, Putri Nuralifia S. Semasa hidupnya, beliau adalah sosok yang penuh perhatian, kasih sayang, serta selalu memberikan doa dan semangat yang tulus kepada penulis dalam menempuh pendidikan. Kehangatan dan dukungan yang pernah beliau berikan senantiasa menjadi kekuatan besar yang mengiringi setiap langkah penulis.
10. Ucapan terima kasih yang tulus dan mendalam penulis sampaikan kepada sahabat-sahabat tercinta, yaitu Armila Anar, Hermin Herawati, Salzabillah Thamrin, Destriani, dan Andi Maria Ulfa, yang telah menjadi bagian tak terpisahkan dari perjalanan ini. Terima kasih atas kehadiran dalam setiap suka dan duka, kesediaan mendengarkan, berbagi tawa maupun air mata, serta memberikan semangat di saat penulis hampir menyerah. Kebersamaan kita selama empat tahun ini bukan sekadar pertemanan, melainkan telah menjadi bagian dari keluarga yang penulis pilih sendiri. Dukungan dan kebersamaan kalian membantu penulis bertahan, tumbuh, serta melalui berbagai tantangan dengan cara yang tidak dapat diberikan oleh siapa pun. Setiap momen, baik kecil maupun besar, yang kita lalui bersama sangat berarti bagi penulis. Terima

kasih telah membuat perjuangan ini terasa lebih ringan dan penuh makna.

11. Tak lupa, penulis juga ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada diri penulis sendiri**.** Terima kasih karena sudah berani melangkah sejauh ini, meski tidak jarang kaki ini goyah dan hati terasa rapuh. Terima kasih telah mampu bertahan dalam rasa lelah, tetap berdiri di tengah segala keterbatasan dan berusaha bangkit setiap kali terjatuh. Penulis menghargai setiap air mata yang jatuh diam-diam, setiap doa yang dipanjatkan dalam keheningan serta setiap perjuangan kecil yang sering kali tidak terlihat oleh orang lain. Perjalanan ini tidaklah mudah. Ada begitu banyak keraguan, rasa takut dan keinginan untuk menyerah yang datang silih berganti. Namun, penulis bersyukur karena diri ini memilih untuk terus berjuang, meski langkahnya perlahan dan tertatih. Kepada diri penulis, terima kasih karena tidak pernah benar-benar berhenti, karena berani bermimpi dan karena mau terus belajar dari setiap kesalahan. Penulis bangga dengan versi diri penulis yang bertahan sampai pada titik ini. Semoga rasa syukur dan penghargaan ini menjadi pengingat bahwa perjalanan yang panjang dan melelahkan pun dapat sampai pada akhirnya, selama ada keyakinan, ketulusan, serta keberanian untuk terus melangkah.
12. Rekan-rekan yang telah banyak membantu baik moral maupun spritual sehingga penyusunan skripsi dapat terselesaikan.

Akhir kata, penulis dengan rendah hati berharap semoga Allah SWT. Selalu melimpahkan karunia-Nya dan membalas semua pengorbanan dan amal baik yang telah dilakukan. Penulis senantiasa mengharap saran dan kritik yang sifatnya membangun dan bermanfaat bagi para pembaca agar skripsi ini dapat lebih baik lagi.

Parepare, 11 Agustus 2025



Sari Murti Pratiwi

DAFTAR ISI

Halaman

LEMBAR PENGESAHAN**Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.**

PENGESAHAN SKRIPSI**Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.**

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN iv

ABSTRAK v

RIWAYAT HIDUP vii

KATA PENGANTAR viii

DAFTAR ISI xiii

DAFTAR TABEL xv

DAFTAR GAMBAR xvi

DAFTAR LAMPIRAN xvii

BAB I PENDAHULUAN 1

A. Latar Belakang Masalah 1

B. Rumusan Masalah 5

C. Tujuan Penelitian 5

D. Manfaat Penelitian 5

BAB II TINJAUAN PUSTAKA 7

A. Kajian Pustaka 7

B. Kerangka Teori 25

C. Kerangka Pikir 26

D. Hipotesis Penelitian 27

BAB III METODOLOGI PENELITIAN 28

A. Desain Penelitian 28
B. Lokasi dan Waktu Penelitian 28
C. Populasi dan Sampel..... 28
D. Definisi Operasional 29
E. Instrumen Penelitian 30
F. Teknik Pengumpulan Data..... 30
G. Pengolahan Data 31
H. Teknik Analisis Data..... 32
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 33
A. Gambaran Umum 33
B. Karakteristik Responden..... 33
C. Pembahasan 38
BAB V PENUTUP 45
A. Kesimpulan..... 45
B. Saran 45
DAFTAR PUSTAKA 46
LAMPIRAN 52

DAFTAR TABEL

Halaman

1. Kriteria Diagnosis Diabetes Mellitus (DM) 7
2. Anjuran Pola Makan 17
3. Contoh Aktivitas Fisik..... 21
4. Klasifikasi hipertensi menurut Joint National Commite 7. 23
5. Karakteristik Responden di Wilayah Puskesmas Cempae Kota Parepare 34
6. Perbedaan Karakteristik Kelompok Perlakuan dan kelompok Kontrol 35
7. Perbedaan Pola Makan dan Aktivitas Fisik Responden Sebelum diberikan Intervensi Media Leaflet 36
8. Perbedaan Pola Makan dan Aktivitas Fisik pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol Setelah Pemberian Media Leaflet. 37

DAFTAR GAMBAR

Halaman

1. Kerangka Konsep (35)(6) 25
2. Kerangka pikir (35) 26
3. Kegiatan Prolanis..... 76
4. Pengisian Kuesioner Kelompok Kontrol..... 77
5. Pemberian Media Leaflet..... 78

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

1. Kuesioner Penelitian..... 52
2. Media Leaflet..... 70
3. Format Persetujuan Melakukan Penelitian 72
4. Surat Rekomendasi Dari LPPM UM Parepare..... 73
5. Surat Izin Penelitian DPMPTSP Parepare..... 74
6. Dokumentasi 76