

ABSTRAK

Berubahnya gaya hidup serta pola konsumsi makanan masyarakat dalam paradigma sehat, berdampak terhadap peningkatan penyakit kronis diabetes mellitus tipe 2. Penyuluhan konsumsi indeks glikemik tinggi terhadap penderita DM tipe 2 bertujuan untuk menambah pengetahuan mengubah sikap dan tindakan menjadi lebih baik. Media penyuluhan yang digunakan adalah video dan leaflet. Penelitian kuantitatif, jenis *quasi-eksperimen* dengan rancangan penelitian *Non-Randomized pretest-posttest with control grup*. Bertujuan untuk mengetahui adakah perbedaan perilaku melalui media video dan leaflet terhadap pengetahuan, sikap dan tindakan penderita DM tipe 2 di Puskesmas Selesai. Sampel berjumlah 154 orang yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu intervensi dan kontrol dengan menggunakan metode *Total Sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuisioner terstruktur. Analisis data yang digunakan analisis univariat dan bivariat. Hasil penelitian dengan uji *Mann-Whitney* didapatkan p-value pengetahuan kelompok intervensi dan kelompok kontrol sebesar 0,000 ($p\text{-value} < 0,05$), sikap 0,000 ($p\text{-value} < 0,05$) dan tindakan 0,321 ($p\text{-value} > 0,05$). Kesimpulan penyuluhan melalui media video dan leaflet ada pengaruh terhadap pengetahuan dan sikap, namun tidak ada pengaruh terhadap tindakan konsumsi makanan indeks glikemik tinggi di Puskesmas. Diharapkan bagi petugas kesehatan penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan dalam melakukan penyuluhan menggunakan media video dan leaflet bagi penderita DM Tipe-2 dan responden dianjurkan tetap menjaga pola makan dan membatasi konsumsi makanan indeks glikemik tinggi untuk membantu dalam menurunkan dan mengontrol kadar glukosa darah.

Kata kunci: Penyuluhan, Diabetes, Indeks Glikemik Tinggi, Media

