

**EFEKTIVITAS BUKU SAKU SEBAGAI MEDIA EDUKASI DALAM
MENINGKATKAN AKTIVITAS FISIK PASIEN DIABETES MELITUS
TIPE 2 DI PUSKESMAS KECAMATAN SUMBANG BANYUMAS**

Ghina Eka Nur Khaerunnisa

Fakultas Kedokteran Universitas Jenderal Soedirman, Purwokerto, Indonesia

Email: ghina.khaerunnisa@mhs.unsoed.ac.id

ABSTRAK

Latar Belakang: Diabetes Melitus merupakan masalah kesehatan serius yang terjadi di Indonesia hingga tingkat kabupaten dan kecamatan termasuk Kecamatan Sumbang. Salah satu pilar pengelolaan DM tipe 2 adalah aktivitas fisik. Edukasi yang efektif sebagai media penyampaian kepada pasien DM tipe 2 dapat dicegah terjadinya komplikasi.

Metodologi: Penelitian *Quasi Eksperimental pretest – posttest control group design* dengan total sampel 100 pasien DM tipe 2 di Puskesmas Sumbang 1 dan 2 yang dipilih dengan metode *purposive sampling*. Pasien dinilai aktivitas fisiknya yang terbagi dalam kelompok perlakuan dengan edukasi buku saku dan kelompok kontrol dengan edukasi lisan.

Hasil: Hasil uji *wilcoxon* kelompok perlakuan adalah terdapat perbedaan yang signifikan antara total aktivitas fisik *pretest* dengan *posttest* ($p=0.000$) sedangkan pada kelompok kontrol tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara total aktivitas fisik *pretest* dengan *posttest* ($p=0.061$).

Kesimpulan: Buku saku merupakan media edukasi yang efektif dalam meningkatkan aktivitas fisik pasien DM tipe 2 di Puskesmas Kecamatan Sumbang Kabupaten Banyumas.

Kata Kunci: buku saku edukasi, aktivitas fisik, diabetes melitus tipe 2.

**THE EFFECTIVENESS OF POCKETBOOKS AS A MEDIUM OF
EDUCATION IN INCREASE PHYSICAL ACTIVITY OF TYPE 2 DIABETES
MELLITUS PATIENTS AT PUSKESMAS SUMBANG BANYUMAS**

Ghina Eka Nur Khaerunnisa

Faculty of Medicine, Jenderal Soedirman University, Purwokerto, Indonesia

Email: ghina.khaerunnisa@mhs.unsoed.ac.id

ABSTRACT

Background: *Diabetes Mellitus is currently a serious health problem that occurs in Indonesia both and sub-district levels including Sumbang. One of the pillars of DM management, especially type 2 DM, is physical activity. In this management, effective education is needed as a medium of delivery to the target so that the incidence and complications of DM can be prevented.*

Methodology: *Is a Quasi-Experimental pretest – posttest control group design research with a total sample of 100 DM patients at Puskesmas Sumbang 1 and 2 selected by purposive sampling method and divided into case and control groups with pocket and oral book education.*

Results: *The Wilcoxon test of the case group stated that there was a significant difference between the total physical activity of the pre-test and post-test ($p = 0.000$) while the control group stated that there was no significant difference between the total physical activity of the pre-test and post-test ($p = 0.061$).*

Conclusion: *Pocketbooks are an effective educational medium in increasing physical activity of type 2 DM patients at the Puskesmas Kecamatan Sumbang, Banyumas Regency.*

Keywords: *educational pocketbook, physical activity, type 2 diabetes mellitus.*