

ABSTRAK

Faiqotun Nisa'. 2026. Pengaruh Edukasi Makanan Seimbang Menggunakan Media *Booklet* Terhadap Pengetahuan, Sikap Serta Asupan Zat Gizi Pada Remaja Pre-Diabetes dan Diabetes Mellitus di SMA Negeri 1 Lawang. Karya Tulis Ilmiah. Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang. Pembimbing: Dr. Annasari Mustafa, SKM., M.Sc., RD

Kasus diabetes mellitus di Indonesia sebanyak 19,5 juta dengan jumlah penderita diabetes melitus tipe 2 di Kabupaten Malang pada tahun 2024 yaitu sebanyak 74.028 penderita. Prevalensi diabetes mellitus kelas 10 di *SMANELA* pada bulan desember tahun 2023 menunjukkan 5,13%. Faktor yang menyebabkan meningkatnya kasus diabetes melitus tipe 2 yaitu gaya hidup dan pola makan yang kurang sehat, sehingga diperlukan Perencanaan makan dengan memperhatikan konsumsi makanan seimbang yang mengandung karbohidrat, protein, dan lemak sesuai kebutuhan gizi. **Tujuan penelitian** Mengetahui pengaruh edukasi dengan media booklet mengenai makanan seimbang terhadap pengetahuan, sikap, dan asupan zat gizi pada remaja pradiabetes dan diabetes melitus di SMA Negeri 1 Lawang. **Metode penelitian** menggunakan eksperimental tipe one group pretest-posttest. Sasaran dalam penelitian yaitu siswi kelas 10 di SMAN 1 Lawang dengan pre-diabetes dan diabetes mellitus. Data diolah menggunakan software (SPSS) dengan uji wilcoxon dengan tingkat kepercayaan $\alpha < 0,05$. **Hasil penelitian** analisis pengaruh pendampingan terhadap pengetahuan mendapatkan hasil p value 0,895. Hasil analisis pengaruh pendampingan terhadap sikap mendapatkan hasil p value 0,955. Hasil analisis pengaruh pendampingan terhadap asupan energi mendapatkan hasil p value 0,008. Hasil analisis pengaruh pendampingan terhadap asupan karbohidrat mendapatkan hasil p value 0,002. Hasil analisis pengaruh pendampingan terhadap asupan serat mendapatkan hasil p value 0,055 dan hasil analisis pengaruh pendampingan terhadap perubahan kadar glukosa darah pendampingan mendapatkan hasil p value 0,001. **Kesimpulan** penelitian pemberian Edukasi makanan seimbang tidak terdapat pengaruh terhadap perubahan tingkat pengetahuan, sikap dan asupan serat. Serta pemberian edukasi makanan seimbang berpengaruh signifikan terhadap perubahan asupan energi, asupan karbohidrat dan kadar glukosa darah.

Kata Kunci: pre-diabetes, diabetes mellitus, pengetahuan, sikap, asupan energi, asupan karbohidrat, asupan serat, kadar gula darah sewaktu, edukasi, makanan seimbang dan pendampingan.