

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. Konsep *Peer Health Education*

a) Pengertian

Pendidikan sebaya adalah remaja yang aktif dengan komitmen dan motivasi tinggi, bertindak sebagai sumber informasi bagi kelompok mereka sendiri setelah mengikuti pelatihan atau orientasi yang telah disusun oleh BKKBN menggunakan Panduan Kurikulum dan Modul Pelatihan. Mereka bertanggung jawab kepada Ketua Pusat Informasi dan Konseling Remaja/Mahasiswa atau PIK R/M. (BKKBN, 2008).

Pendidikan sebaya adalah metode pembelajaran yang mengutamakan siswa dengan usia dan tingkat kematangan atau harga diri yang mirip, Dengan demikian, mereka merasa lebih mudah menerima ide dan sikap dari teman sebaya yang bertindak sebagai "pendidik" tanpa merasa terpaksa.

Menurut Suherman (2003), Dukungan belajar melalui pendidikan sebaya dapat mengurangi rasa canggung, karena bahasa yang digunakan oleh teman sebaya lebih mudah dipahami, dan menghindari perasaan enggan, rendah diri, atau malu saat berinteraksi.

b) Manfaat *peer education*

Pendidikan sebaya terbukti efektif dalam mengatasi berbagai masalah remaja, termasuk dengan menggunakan metode pembelajaran yang menarik. Siswa yang kurang aktif menjadi lebih aktif karena merasa lebih nyaman dalam menyampaikan pendapat mereka. (Herdiyanti, 2018).

Menurut Waluyanti (2015) ada beberapa manfaat yang diperoleh dari *peer education*, yaitu :

- 1) Otak bekerja secara aktif Hasil belajar yang maksimal
- 2) Ingatan materi lebih kuat
- 3) Proses belajar yang kondusif dan menyenangkan
- 4) Otak memperoleh informasi dengan baik

c) Pengaruh *Peer Education*

Santrock (2005) menyatakan bahwa pendidikan sebaya bisa berdampak baik atau buruk bagi remaja lainnya. Bergaul dengan teman-teman yang nakal dapat meningkatkan risiko remaja untuk ikut terlibat dalam perilaku nakal. Remaja cenderung terlibat dalam perilaku nakal karena mereka terpengaruh oleh pergaulan di lingkungan teman sebaya mereka. Sebaliknya, menurut Vembrianto, teman sebaya merupakan lingkungan di mana individu bisa mengadopsi kebiasaan, sikap, gagasan, keyakinan, nilai-nilai, dan pola perilaku dari kelompok sosial, dan

menyatukannya menjadi bagian dari identitas mereka sendiri.
(Darise, 2021).

d) Penerapan *Peer Education* Di Sekolah

Sekolah memiliki program *peer education* mereka sendiri. Ini melibatkan meyakinkan sekolah tentang manfaat pendidikan sebaya, terutama dalam mendidik siswa untuk menjadi pemimpin perubahan. Sekolah juga diminta untuk mendukung pendidikan sebaya. Dengan menggunakan teknik yang mereka kuasai, guru dapat berfungsi sebagai agen yang menyampaikan pengetahuan dan mengasah keterampilan berpikir. Diharapkan metode pendidikan sebaya ini akan membantu meningkatkan kesehatan siswa di sekolah.

e) Kriteria untuk *Peer Education* (Pendidik/Fasilitator Sebaya)

Syarat-syarat untuk menjadi pendidik sebaya, yaitu:

- 1) Terlibat aktif dalam kegiatan sosial dan populer di lingkungan sekitarnya
- 2) Memiliki minat pribadi untuk menyebarkan informasi kesehatan
- 3) Memiliki kemampuan membaca dan menulis dengan baik
- 4) Berikut adalah beberapa karakteristik kepribadian yang mampu mengemukakan pendapat dengan lancar, , tidak mudah tersinggung, terbuka terhadap hal-hal baru,

memiliki motivasi belajar, serta suka membantu orang lain.

Pendidikan sebaya adalah individu yang dipilih karena memiliki kemampuan kepemimpinan untuk membantu orang lain. Oleh karena itu, seorang pendidik sebaya harus dari kelompok yang sama dan memenuhi kriteria sebagai berikut.:

- 1) *Peer education* Memiliki keterampilan komunikasi yang baik dan mampu memengaruhi teman sebayanya..
- 2) *Peer education* Memiliki hubungan pribadi yang positif serta kemampuan untuk mendengarkan pandangan orang lain..
- 3) *Peer education* Memiliki keyakinan diri dan sifat kepemimpinan.
- 4) *Peer education* Mampu menjalankan program pendidikan kelompok sebaya.

Menurut Depniknas (2004), Untuk menjadi pendidik sebaya, seseorang harus mengikuti pelatihan yang menggunakan prinsip pendidikan orang dewasa (andragogi) dan menggunakan pendekatan partisipatif. Pendekatan ini menempatkan siswa sebagai individu yang memiliki pengetahuan dasar, pengalaman, dan keterampilan, dan mereka cenderung memiliki kemampuan untuk menilai prestasi mereka sendiri. Pengalaman dan potensi siswa merupakan aset yang penting untuk diekspresikan.

f) Kriteria Pemilihan Anggota Kelompok Sebaya

Menurut Stanhope dan Lancaster (2010), kriteria untuk memilih anggota dalam pendidikan sebaya termasuk:

- 1) Pertimbangkan hierarki atau status dalam membentuk kelompok baru
- 2) Anggota kelompok harus tertarik kepada teman sebaya yang memiliki latar belakang, pengalaman, minat/kepentingan, dan kemampuan yang serupa
- 3) Individu yang memiliki keterampilan dalam menyelesaikan masalah dan mampu mengungkapkan pemikiran dan perasaan secara individu
- 4) Sebuah kelompok yang terdiri dari 8-12 orang dianggap sebagai ukuran yang ideal untuk kelompok yang berfokus pada perubahan kesehatan individu.
- 5) Perpaduan berbagai karakteristik dari setiap anggota memungkinkan terciptanya keseimbangan dalam proses pengambilan keputusan dan perkembangan kelompok..

g) Teknik pemberian informasi

Pendidikan sebaya dapat diselenggarakan di lokasi yang sesuai dan nyaman bagi fasilitator sebaya dan anggota kelompoknya..

Kegiatan ini tidak perlu dilakukan di ruang tertentu, tetapi sebaiknya diadakan di tempat yang tenang, minim gangguan

orang dan kebisingan, sehingga diskusi dapat berjalan dengan lancar.

Badan Koordinasi Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) (2008) menyatakan bahwa pelaksanaan tugas pendidik sebaya adalah sebagai berikut :

- 1) Menggunakan bahasa yang seragam agar informasi dapat dengan mudah dipahami oleh rekan sebaya.
- 2) Rekan sebaya memiliki kemudahan dalam menyampaikan pemikiran dan perasaannya di depan sesama pendidik sebaya.
- 3) Pesan-pesan yang sensitif dapat disampaikan dengan lebih mudah secara terbuka dan santai.

PKPA (Pusat Kajian dan Perlindungan Anak, 2008), menyatakan bahwa untuk membuat penyampaian informasi menjadi efektif, pendidik sebaya perlu:

- 1) Menguasai dan mengerti materi secara mendalam
- 2) Mengerti akan penyampaian materi.
 - a) Hindari sikap menggurui, karena hal tersebut dapat dianggap meremehkan teman
 - b) Tidak perlu memiliki pengetahuan yang lengkap; kelompok sebaya tidak selalu harus ahli dalam segala hal. Jika teman merasa belum puas dengan jawaban yang diberikan

- c) Di dalam berdiskusi, sebaiknya pendidik sebaya memberikan kesempatan kepada teman untuk menyelesaikan pendapat atau pertanyaannya terlebih dahulu, meskipun sudah memahami maksud dari pendapat atau pertanyaan tersebut..
- d) Pendidik sebaya harus adil dan perhatian akan kesempatan yang sama kepada semua peserta, tanpa memilih-milih atau melakukan diskriminasi terhadap satu atau dua anggota kelompok.

3) Rasa percaya diri

Pentingnya rasa percaya diri sangat diperlukan guna penyampaian materi dapat berjalan lancar. dan hal ini tumbuh apabila: 1) materinya dapat dikuasai, 2) teknik penyampaian informasi tidak monoton, 3) dapat menguasai peserta; 4) dapat berkomunikasi dengan baik dan jelas, 5) mampu menghayati peran yang dijalankan

4) Komunikasi dua arah

Komunikasi yang terjadi hendaknya bersifat dua arah, atau terjadi hubungan timbal balik. Dialog sangat efektif untuk berinteraksi dengan teman yang bersifat tertutup dan cenderung menolak pandangan atau perubahan. Pendidik sebaya harus mampu mendengarkan setiap teman, bersikap terbuka, dan menghargai pandangan mereka,

sambil menghindari kesan bahwa mereka mencoba memaksakan informasi baru kepada orang yang dituju.

h) Prosedur Pelaksanaan *Peer education*

Menurut Ford dan Collier (2006), mereka menjelaskan tentang proses atau langkah-langkah dalam kegiatan pendidikan sebaya, yang mencakup:

1) Perencanaan (*planning*)

Perencanaan melibatkan serangkaian langkah kegiatan, seperti: 1) mengenali isu-isu yang relevan dengan masalah yang ada, menentukan kelompok sasaran, dan merumuskan tujuan yang spesifik; 2) memilih pendidik sebaya; 3) merancang kegiatan pendidikan sebaya untuk kelompok tersebut; 4) mengembangkan strategi untuk pemantauan dan evaluasi.

2) Pelatihan (*training*)

Tujuan pelatihan adalah untuk memberikan pendidik sebaya pengetahuan tentang topik atau masalah yang akan dibahas, keterampilan yang diperlukan untuk memfasilitasi diskusi, cara efektif untuk menyampaikan informasi, dan kemampuan untuk mengatasi kesulitan mengelola kelompok yang mungkin sulit diatur..

Pada tahapan ini, beberapa faktor harus diperhitungkan, seperti tempat pelaksanaan pelatihan, durasi pelatihan,

persiapan sebelum pelatihan, isi materi, dan penyelenggaraan pelatihan.. Pelatihan sebaiknya dilakukan di lokasi yang akan menjadi tempat kegiatan pendidikan sebaya. Durasi pelatihan harus memadai untuk memungkinkan penyampaian materi melalui interaksi dan diskusi, dengan opsi waktu sekitar 2 hingga 3 hari (untuk sesi yang lebih panjang) atau 10 hingga 20 jam per minggu (untuk sesi yang lebih singkat).

3) Implementasi

Pendidikan sebaya dapat dilakukan baik dalam format formal maupun non-formal. Pendidikan sebaya yang formal membutuhkan perencanaan dan struktur yang baik, sering kali dilakukan di dalam ruang kelas dengan tujuan memberikan informasi kepada kelompok sebaya. Sebaliknya, pendidikan sebaya yang bersifat informal mencakup diskusi kelompok yang kurang terorganisir, berbagi sumber daya dan saran, serta kegiatan budaya populer seperti musik, drama, seni, dan interaksi spontan dalam kehidupan sehari-hari.

4) Evaluasi

Evaluasi merupakan tahap akhir dalam pendidikan sebaya yang bertujuan untuk menilai tingkat keberhasilan dan memberikan dukungan berkelanjutan kepada pendidik

sebaya dalam melaksanakan peran mereka. Evaluasi adalah proses untuk menghimpun informasi dan mengevaluasi efek dari suatu kegiatan.

i) Kelebihan dan kekurangan

1) Kelebihan

Metode pendidikan sebaya memiliki beberapa keunggulan, antara lain :

- a) Pendidikan sebaya dapat dilakukan di tempat-tempat yang disesuaikan dengan kenyamanan baik bagi pendidik sebaya maupun kelompoknya.. Aktivitas ini tidak harus terjadi di lokasi tertentu yang spesifik, melainkan dapat dilakukan di berbagai tempat seperti teras masjid, di bawah pohon yang rindang, ruang kelas yang sedang tidak digunakan, dan tempat lainnya.
- b) Bantuan belajar dari teman sebaya membantu mengurangi ketidaknyamanan atau kecanggungan.. Teman sebaya menggunakan bahasa yang lebih mudah dipahami, dan melalui pendidikan sebaya, siswa merasa lebih nyaman untuk mengungkapkan kesulitan mereka tanpa rasa enggan, rendah diri, atau malu.. Harapannya, ini dapat mendorong siswa yang mengalami kesulitan untuk lebih terbuka dalam menyampaikan masalah mereka.

- c) Metode optimal untuk menghadapi tantangan dalam pembelajaran komputer, terutama di sekolah-sekolah dengan keterbatasan sarana dan prasarana yang memadai, jumlah guru yang terbatas, kelas yang padat, dan anggaran terbatas.
- d) Komunikasi dilakukan dengan interaksi dua arah, di mana terjadi dialog yang efektif untuk mengatasi teman yang cenderung tertutup dan menolak pandangan atau perubahan. Pendidik sebaya harus memiliki kemampuan mendengarkan secara terbuka dan menghargai pandangan teman-temannya, tanpa terlihat memaksakan ide baru kepada kelompok sasaran..(Kartina, 2021)

2) Kekurangan

Menurut Muchtar (2007) Adapun kekurangan yang dimiliki, yaitu :

- a) Dapat memunculkan konflik karena keegoisan remaja.
- b) Informasi yang disampaikan akan menjadi ambigu jika pendidik sebaya tidak memiliki keterampilan komunikasi yang memadai.
- c) Tindakan menunjukkan perilaku diskriminatif dapat terjadi jika seorang pendidik sebaya merasa tidak menyukai salah satu temannya..

- d) Tidak semua siswa memiliki kemampuan untuk menjelaskan atau memahami informasi yang disampaikan oleh teman sebayanya.
- e) Tidak semua siswa memiliki kemampuan untuk memberikan jawaban atas pertanyaan teman mereka karena perbedaan dalam cara berpikir..

2. Media Promosi Kesehatan

a. Definisi Media Promosi Kesehatan

Media promosi kesehatan adalah alat yang digunakan untuk mengirimkan pesan atau informasi dari komunikator kepada komunikan.. Sarana penyampaian pesan atau informasi dapat berupa media cetak, elektronik seperti radio, televisi, computer, dan lain sebagainya, serta media luar ruang. Media promosi Kesehatan digunakan dengan tujuan meningkatkan pengetahuan dan merubah perilaku sasaran dalam bidang kesehatan.

b. Jenis Media Promosi Kesehatan

1) Media Cetak

Media dengan ciri utama didalamnya yaitu mengutamakan pesan visual, dan biasanya terdiri dari gambar dan kata. Kelebihan dari media cetak yaitu hemat biaya, tahan lama, tidak memerlukan penghantar listrik, memudahkan pemahaman seseorang, dan bisa dibawa kemana-mana. Namun media cetak juga memiliki kelemahan yaitu tidak

memiliki suara dan tidak dapat bergerak, mudah terlipat.

Beberapa media cetak diantaranya yaitu :

- a) Poster
- b) *Leaflet*
- c) *Booklet*
- d) *Flyer* (Selebaran)
- e) *Flip chart* (lembar balik)

2) Media Elektronik

Media yang dapat bergerak yang didalamnya berisikan pesan berupa audio, visual, atau audio visual. Media elektronik memiliki beberapa keunggulan diantaranya yaitu semua pancaindra dapat ikut serta dalam media ini, memudahkan pemahaman, menarik perhatian karena biasanya terdapat suara dan gambar yang bergerak, jangkauan yang lebih luas, dan dapat diputar berulang-ulang. Namun media elektronik juga memiliki kelemahan yaitu biaya yang mahal, memerlukan listrik, memerlukan keterampilan dan alat yang mendukung untuk dapat menggunakan media elektronik. Jenis media elektronik diantaranya (Jatmika et al., 2019)

a) Televisi

Pertama kali televisi berwarna dijual secara komersial pada tanggal 17 Desember 1953, diresmikan

oleh FCC dan di desain oleh RCA. Televisi mempunyai ciri dapat dilihat dan didengar serta kemampuan dalam menyebarkan informasi secara langsung. Pesan yang terkandung dalam penyampaiannya adalah nyata, cepat dan tepat. Namun, televisi hanya dapat dikomunikasikan satu arah, informasi yang disampaikan hanya satu kali, memerlukan biaya, dan keterbatasan penyimpanan pesan.

b) Video

Video dimanfaatkan sebagai alat untuk menyampaikan pesan dalam menyosialisasikan program kesehatan yang menekankan pada pendidikan, penerangan, dan komunikasi yang persuasif. Selain itu audio didalam video dapat diselaraskan menggunakan gambar bergerak. Video juga dapat berupa hiburan yang bertujuan merubah sikap dalam bentuk drama, cerita fiksi, atau kisah nyata dalam bidang Kesehatan. Pesan yang disampaikan dalam video menarik dan mudah diingat, tidak terbatas jarak dan waktu, dapat dilihat kembali, penyajian dalam berbagai bentuk seperti kaset, CD, dan DVD. Namun, membutuhkan biaya yang relative mahal, alat yang digunakan banyak, lebih menekankan pada pesan yang disampaikan tanpa melihat proses pembuatan, tidak dapat menampilkan objek,

pengambilan yang kurang tepat dapat menimbulkan kesalahan arti bagi penonton.

c) Film

Film memiliki daya Tarik tersendiri yang lebih luas dan umum dikalangan Masyarakat. Karakter ideologis diharapkan dapat diterima baik oleh penonton. Film tidak memiliki Batasan dalam ruang dan waktu, dapat memengaruhi emosional dan pola pikir penonton, dikemas semenarik mungkin. Namun, film memiliki biaya yang relative lebih mahal dibandingkan video dan televisi, peralatan yang mendukung proses pembuatan, memiliki durasi 1,5-2 jam dalam satu kali tayang.

3) Media *E-booklet*

Booklet merupakan media cetak yang berbentuk buku kecil yang digunakan untuk menyampaikan pesan atau informasi dengan ringkas dan disertai gambar menarik.. Media ini cenderung menekankan penggunaan gambar untuk menjelaskan informasi secara singkat. Selain itu, keterangan yang disertakan dalam booklet lebih terperinci dan jelas, sehingga penyampaianya bisa disesuaikan dengan situasi yang relevan..

Keunggulan dari penggunaan gambar dalam booklet adalah sifat konkretnya yang membuat gambar lebih realistis

dalam memperlihatkan inti masalah dibandingkan dengan hanya menggunakan kata-kata. Gambar juga dapat mengatasi batasan ruang dan waktu karena mampu merepresentasikan benda, objek, atau peristiwa yang tidak selalu dapat dihadirkan secara langsung. Selain itu, media gambar dapat membantu mengatasi keterbatasan pengamatan dengan menyajikan informasi secara visual yang jelas dan padat.

E-booklet merupakan bentuk elektronik dari booklet yang bisa diakses melalui perangkat seperti ponsel dan komputer. Struktur *e-booklet* mencakup *cover*, *table of contents*, *introduction*, *content*, dan *bibliography*. Sebagai media pembelajaran yang efektif, *e-booklet* perlu mempertimbangkan konsistensi, format, jenis huruf, warna, dan ilustrasi. Pembuatan *e-booklet* juga mengacu pada aspek isi materi, penyajian, bahasa dan kejelasan teks, serta grafika. *E-booklet* dapat dijadikan sebagai media pembelajaran yang mendukung pengembangan kompetensi peserta didik dan dapat digunakan di berbagai tempat, sehingga praktis untuk dibawa dan menyajikan informasi dengan cara yang terstruktur dan menarik..

Media pembelajaran booklet harus memenuhi standar dan komponen yang diatur oleh Badan Standar Nasional

Pendidikan (BSNP), termasuk evaluasi terhadap isi, penyampaian, bahasa, dan tampilan grafis.diantaranya :

- a) Kelayakan isi berkaitan dengan kesesuaian dengan kurikulum yang berlaku, Ini mencakup Kompetensi Dasar (KD) dan Kompetensi Inti (KI), tujuan pembelajaran, dan indikator keberhasilan yang diharapkan.
- b) Penyampaian materi yang efektif melibatkan strukturisasi konten untuk membuat media pembelajaran lebih menarik, mudah dipahami, dan mendorong semangat peserta didik.. Penyajian materi ini meliputi urutan materi dari yang sederhana ke kompleks, dari konsep konkret ke abstrak, dari yang umum ke khusus, dan sebagainya..
- c) Kelayakan bahasa dalam buku pelajaran mencakup penulisan yang mudah dibaca, penggunaan bahasa yang sesuai dengan kemampuan siswa, pedoman penulisan bahasa Indonesia, dan pemilihan format seperti huruf besar dan kecil, spasi antarbaris, huruf miring, cetak tebal, dan sebagainya. Aspek kecakapan bahasa juga mencakup bahasa yang digunakan dalam buku pelajaran yang jelas, menarik, dan mudah dipahami.

- d) Kualitas grafis meliputi penyesuaian ukuran agar sesuai dengan konten untuk mempermudah penataan, serta mencapai kontras yang tepat antara gambar dan teks agar mudah terbaca.

3. Konsep Remaja

a. Pengertian Remaja

Menurut WHO remaja adalah tahap berkembangnya seseorang baik fisik, psikososial dan kognitif, masa remaja memiliki rentang usia 10 sampai 19 tahun, dimana masa ini adalah kehidupan seorang kanak-kanak dan dewasa yang menjadi satu kesatuan. Masa remaja adalah ketika seseorang mengalami perubahan biologis, psikologis, dan sosial. Ini adalah masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa, yang dimulai sekitar usia 10-13 tahun dan berakhir sekitar usia 18–22 tahun. (WHO, 2023) .

Remaja dapat dikatakan seseorang yang berusia 10 tahun hingga 18 tahun. Salah satu tujuan Upaya Kesehatan adalah membentuk remaja menjadi seseorang yang sehat, memiliki pemikiran yang luas, aktif dalam segala kegiatan, berkualitas, dan dapat ikut serta dalam menjaga dan meningkatkan kesehatannya. Menurut Kementerian Kesehatan RI, kesehatan remaja tergantung pada pola makan, aktifitas fisik yang teratur, serta kesehatan remaja tergantung pada berat badan, tinggi badan, dan indeks massa tubuhnya sesuai dengan usianya. Selain itu remaja juga mengalami

perubahan pada kondisi fisik, psikologis, serta interaksi sosial yang perlu untuk dijadikan perhatian (Kemenkes RI, n.d.)

4. Konsep Diabetes Mellitus

1) Pengertian Diabetes Mellitus

Menurut definisi dari WHO (2016) dalam buku "Management terapi pada penyakit degeneratif" (Organisasi Kesehatan Dunia), Jika kadar glukosa puasa mencapai atau lebih dari 126 mg/dL dan kadar glukosa darah mencapai atau lebih dari 200 mg/dL, diabetes mellitus dapat didiagnosis. Jika kadar glukosa berada di antara 100 dan 125 mg/dL (6,1-7,0 mmol/L), kondisi ini disebut prediabetes.

American Diabetes Association (ADA) mendefinisikan diabetes pada tahun 2010 sebagai kondisi jangka panjang yang membutuhkan perawatan medis yang berkelanjutan, manajemen mandiri yang konsisten oleh pasien, dan dukungan dan pelatihan untuk mencegah komplikasi dan mengurangi risiko jangka panjang.

Diabetes melitus (DM) adalah kondisi jangka panjang yang menyebabkan masalah metabolisme dan memiliki tingkat gula darah yang lebih tinggi dari batas normal. Klasifikasi jenis diabetes melitus didasarkan pada peningkatan kadar gula darah ini (Kemenkes RI, 2020).

2) Jenis Diabetes Mellitus

Klasifikasi diabetes menurut American Diabetes Association (2016) ada 3 yaitu sebagai berikut :

- a) Diabetes tipe 1 melibatkan kerusakan sel yang umumnya menghasilkan kekurangan insulin secara absolut (American Diabetes Association, 2015).. Diabetes melitus tipe 1 terjadi karena kerusakan pada sel beta pankreas yang mengakibatkan tidak adanya produksi insulin. Insulin adalah hormon yang mengatur kadar gula dalam darah. Individu yang menderita diabetes tipe 1 membutuhkan insulin dari luar tubuh untuk mengelola kondisi mereka. (Kemenkes RI, 2020)
- b) Diabetes Type 2, karena hilangnya sekresi insulin secara progresif dibalik dari resistensi insulin (American Diabetes Association, 2015). Diabetes mellitus disebabkan oleh produksi insulin yang kurang oleh pankreas, yang mengakibatkan peningkatan kadar gula darah.. (Kemenkes RI, 2020).
- c) Diabetes tipe spesifik dapat disebabkan oleh kelainan genetik dalam fungsi insulin, gangguan pada pankreas eksokrin seperti pada penyakit fibrosis kistik, serta diabetes yang timbul sebagai akibat dari penggunaan obat-obatan atau bahan kimia, misalnya dalam pengobatan AIDS atau setelah transplantasi organ. (American Diabetes Association, 2015)

Adapun jenis diabetes dalam kehamilan sebagaimana yang dinyatakan dalam website Kementerian Kesehatan Direktorat Jendral Pelayanan Kesehatan diantaranya.

- 1) Gestational Diabetes Mellitus (GDM)

Gestational Diabetes Mellitus merupakan diabetes yang terjadi saat kehamilan dan tidak terindikasi diabetes sebelum hamil.

2) PreGestational Diabetes Mellitus (PGDM)

Diabetes yang muncul selama kehamilan pada wanita dengan diabetes sebelumnya, seperti diabetes tipe 1 atau tipe 2, disebut PreGestational Diabetes Mellitus.

3) Gejala Diabetes Mellitus

Menurut Kemenkes (2019) Terdapat beberapa gejala diabetes mellitus yaitu :

1) Meningkatnya frekuensi buang air kecil

Karena sel-sel tubuh tidak dapat menyerap glukosa dengan baik, ginjal mencoba mengeluarkan glukosa yang berlebihan dari tubuh. Akibatnya, penderita sering mengeluarkan lebih banyak urin daripada orang normal, terkadang lebih dari 5 liter per hari.

Gejala ini bahkan terjadi pada malam hari, di mana penderita sering terbangun beberapa kali untuk buang air kecil, menandakan bahwa ginjal sedang berusaha mengeluarkan semua glukosa berlebihan dari dalam darah.

2) Rasa haus berlebihan

Penderita merasa haus dan membutuhkan banyak minum karena buang air kecil yang sering. Ketika tubuh haus terlalu banyak, tubuh berusaha mengganti cairan yang hilang. Untuk

mengatur kondisi, tubuh meningkatkan jumlah buang air kecil dan rasa haus, menurut Dr. Collazo-Clavell di Health.com.

3) Penurunan berat badan

Jika Anda memiliki tingkat glukosa darah yang sangat tinggi, Anda dapat mengalami penurunan berat badan yang signifikan. Ini karena kekurangan insulin menyebabkan sel-sel tidak dapat menggunakan glukosa sebagai sumber energi, sehingga tubuh harus menggunakan protein otot sebagai sumber energi.

4) Kelaparan

Saat kadar gula darah turun, sehingga tubuh merasakan kebutuhan akan makanan untuk memperoleh glukosa yang dibutuhkan sel-sel, rasa lapar yang berlebihan dapat menjadi tanda risiko diabetes.

5) Kulit jadi bermasalah

Diabetes seringkali dapat menunjukkan kulit gatal yang disebabkan oleh kekeringan, seperti perubahan warna kulit yang lebih gelap di area leher atau ketiak.

6) Penyembuhan lambat

Tanda lain diabetes adalah luka, peradangan, dan memar yang lambat sembuhnya. Ini terjadi karena kelebihan glukosa dapat merusak pembuluh darah dan arteri, mengurangi

kemampuan sel-sel progenitor endotel (EPC) untuk mencapai luka dan membantu penyembuhan pembuluh darah yang terluka.

7) Infeksi jamur

Dr. Collazo-Clavell melaporkan bahwa diabetes sering kali dianggap sebagai kondisi yang menekan sistem kekebalan tubuh. Ini meningkatkan risiko terhadap berbagai infeksi, terutama oleh jamur seperti candida dan jenis infeksi jamur lainnya. Lingkungan dengan kadar gula tinggi sering kali mendukung pertumbuhan jamur dan bakteri..

8) Iritasi genital

Berlebihan glukosa dalam urin dapat menyebabkan gejala seperti sariawan di daerah genital, yang sering diikuti oleh pembengkakan dan rasa gatal.

9) Keletihan dan mudah tersinggung

Jika seseorang memiliki kadar gula darah tinggi, mereka sering merasa tidak sehat, dan sering buang air kecil di malam hari dapat menyebabkan kelelahan, yang dapat menyebabkan tersinggung, menurut Dr. Collazo-Clavel.

10) Pandangan yang kabur

Kadar gula darah yang tinggi dapat menyebabkan penglihatan kabur atau melihat kilatan cahaya sesekali. Jika kadar gula darah tidak stabil dalam jangka waktu yang lama, gejala ini dapat menjadi permanen dan bahkan dapat menyebabkan kebutaan.

Kondisi ini disebabkan oleh hiperglikemia kronis dan pembentukan mikroaneurisma, yang dapat melepaskan protein berlemak yang disebut eksudat.

11) Kesemutan atau mati rasa

Diabetes dapat menyebabkan kerusakan saraf seperti kesemutan dan mati rasa di tangan dan kaki, yang juga bisa disertai dengan rasa sakit seperti terbakar atau pembengkakan. Kerusakan saraf ini dapat bertahan lama jika kadar gula darah tinggi tidak dikontrol dengan baik dalam jangka waktu yang lama. (Kementerian Kesehatan, 2019).

4) Faktor Risiko Diabetes Mellitus

Peningkatan jumlah penderita diabetes melitus, terutama tipe 2, berkaitan dengan beberapa faktor termasuk faktor risiko yang tidak dapat diubah dan faktor risiko yang dapat dimodifikasi, seperti:

- 1) Faktor yang tidak dapat diubah
 - a. Riwayat penyakit
 - b. Umur
 - c. Ras/Suku
 - d. Jenis Kelamin
 - e. Pendidikan
 - f. Pekerjaan
 - g. Riwayat Diabetes Melitus Gestasional
 - h. Riwayat Berat Badan Lahir Rendah (BBLR)

- 2) Faktor yang dapat diubah
 - a. Obesitas
 - b. Indeks Massa Tubuh
 - c. Hipertensi
 - d. Aktifitas Fisik
 - e. Dislipidemia
 - f. Diet yang tidak sesuai
 - g. Alkohol dan Rokok
 - h. Tingkat stres

5. Konsep Pengetahuan

a. Pengertian Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo, seperti yang dikutip oleh Yuliana (2017), pengetahuan adalah hasil dari proses manusia dalam mengindra objek melalui indera yang dimilikinya, seperti penglihatan, penciuman, pendengaran, dan lain-lain. Pengetahuan ini terbentuk ketika seseorang mengetahui sesuatu dari pengindraannya terhadap objek tertentu, yang dipengaruhi oleh seberapa kuat intensitas perhatian dan persepsi terhadap objek tersebut.

b. Level pengetahuan

Syah (2012) mengklasifikasikan tingkat pengetahuan ke dalam lima kategori dengan skala nilai sebagai berikut:

- 1) Sangat baik : nilai 80-100
- 2) Baik : nilai 70-79
- 3) Cukup : nilai 60-69
- 4) Kurang : nilai 50-59
- 5) Gagal : nilai 0-49

c. Konsep pengetahuan

- 1) Tahu (*Know*)

Pengetahuan diciptakan sebagai hasil dari proses mengingat informasi atau materi yang telah dipelajari sebelumnya.

Proses mengingat ini dapat menghasilkan ingatan khusus yang membantu seseorang memahami semua yang telah mereka pelajari atau terima.

- 2) Memahami

Memahami berarti dapat memahami penjelasan dan memberikan penjelasan yang tepat tentang hal-hal yang telah diketahui.

- 3) Aplikasi (*Aplication*)

Untuk menggunakan kemampuan ini dalam penerapan hukum, prosedur, rumus, prinsip, atau konteks lainnya, mereka harus belajar dari situasi atau kondisi nyata.

4) Analisis (*Analysis*)

Analisis adalah kemampuan untuk menguraikan sesuatu ke dalam bagian-bagian yang terstruktur dan mengingat hubungan antara bagian-bagian tersebut.

5) Evaluasi

Kemampuan untuk menjelaskan atau menilai suatu objek berdasarkan standar tertentu adalah bagian dari evaluasi ini.

6) Mengkreasi (*creating*)

Pada tahap akhir, orang dapat mengorganisir ulang data mereka, menggabungkannya dengan data baru, dan membuat sesuatu yang kreatif atau baru.

d. Faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan

Menurut Fitriani sebagaimana dikutip dalam Yuliana (2017), faktor yang mempengaruhi pengetahuan meliputi:

1) Pendidikan

Seseorang dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam menerima informasi melalui proses belajar. Pengetahuan dapat diperoleh melalui pengalaman organisasi atau pendidikan formal, tetapi juga melalui pendidikan non-formal. Ada dua aspek pengetahuan seseorang tentang sesuatu, yaitu pengetahuan positif dan negatif, yang menunjukkan bagaimana orang tersebut melihat sesuatu.

2) Jenis Kelamin

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan bahwa gender mengacu pada karakteristik sosial yang mencakup norma, peran, dan hubungan antara laki-laki dan perempuan dalam masyarakat. Konstruksi gender ini dapat berbeda dalam berbagai kelompok masyarakat dan dapat berkembang dari waktu ke waktu.

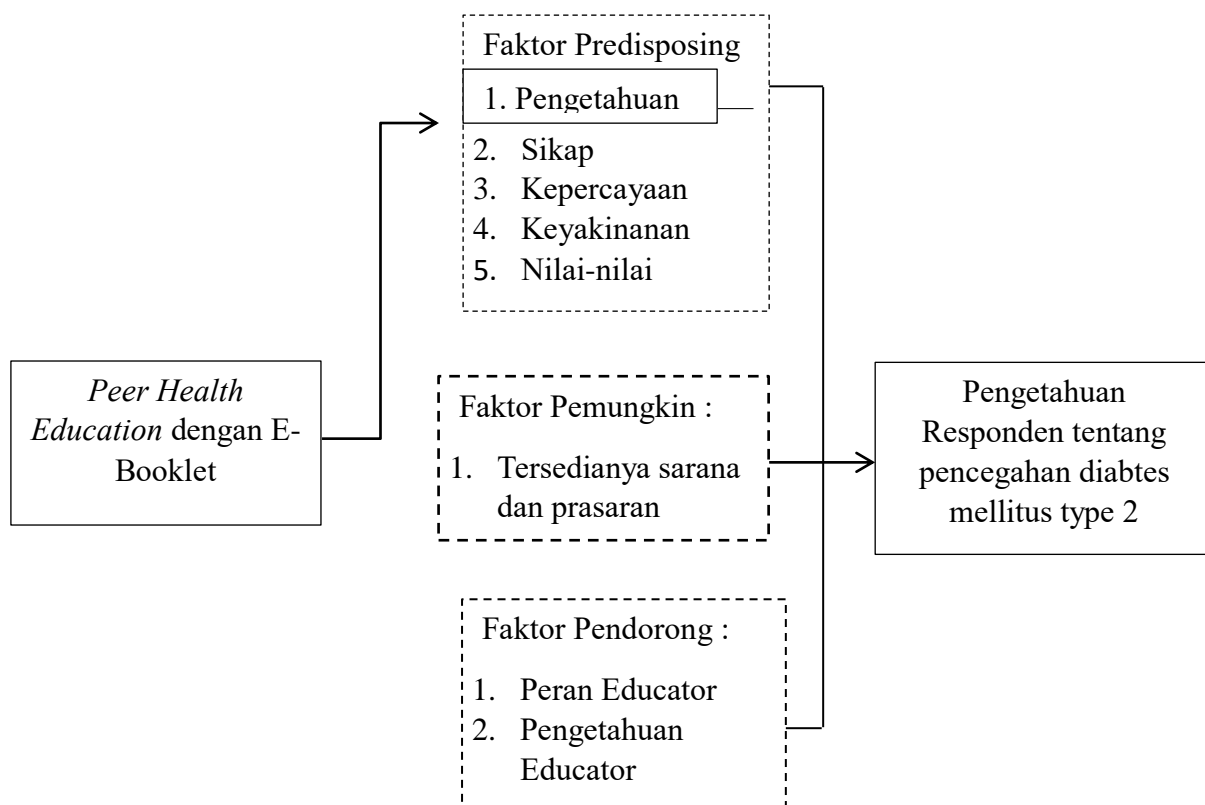
3) Usia

Usia sangat memengaruhi pola pikir dan kemampuan seseorang untuk memahami suatu objek tertentu. Ketika seseorang bertambah usia, pola pikir dan kemampuan mereka untuk menangkap informasi berkembang, sehingga pengetahuan yang dimiliki dapat menjadi lebih luas dan mendalam.

4) Informasi/media massa

Informasi adalah istilah yang mengacu pada proses pengumpulan, penyusunan, penyimpanan, pengolahan, pengumuman, analisis, dan penyebaran data dengan tujuan tertentu. Mendapatkan informasi secara teratur dalam pembelajaran dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa, sedangkan mendapatkan informasi secara berkala dapat menghambat peningkatan pengetahuan dan wawasan.

B. Kerangka Konsep



Keterangan :



Variabel yang Tidak Diteliti



Variabel yang Diteliti

Gambar 2. 1 Kerangka Konsep Menurut Lawrence Green

C. Hipotesis

Ho : Tidak adanya pengaruh *peer health education* dengan E-booklet terhadap pengetahuan pencegahan diabetes mellitus type 2 pada remaja

H1 : Adanya pengaruh *peer health education* dengan E-booklet terhadap pengetahuan pencegahan diabetes mellitus type 2 pada remaja