
**PENGEMBANGAN MODUL EDUKASI DIET KETOGENIK BERBASIS
DUKUNGAN SOSIAL DAN *SELF-EFFICACY* KELUARGA UNTUK
MENURUNKAN RISIKO PENYAKIT JANTUNG KORONER DI TINGKAT
PRIMER WILAYAH KERJA PUSKESMAS LUBUK BUAYA**

Rahmi Novita Yusuf^{1*}, Rhona Sandra¹, Imrah Sari¹, Vino Rika Nofia¹**Siska Sakti Angraini¹, Honesty Diana Morika¹**¹Program Studi Profesi Ners, Universitas Syedza Saintika Padang

*Email: siska.sakti321@gmail.com

ABSTRAK

Penyakit jantung koroner (PJK) merupakan salah satu penyebab utama kematian di Indonesia yang banyak dipengaruhi oleh pola makan tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, serta rendahnya dukungan sosial dalam penerapan gaya hidup sehat. Salah satu pendekatan yang saat ini mulai dikembangkan dalam pencegahan PJK adalah diet ketogenik, yaitu pola makan rendah karbohidrat dan tinggi lemak sehat yang dapat membantu menurunkan kadar kolesterol jahat (LDL), meningkatkan kolesterol baik (HDL), dan mengontrol berat badan. Namun, keberhasilan penerapan diet ini sangat bergantung pada dukungan keluarga dan keyakinan diri (self-efficacy) individu dalam menjalankannya secara konsisten. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk mengembangkan dan mengimplementasikan modul edukasi diet ketogenik berbasis dukungan sosial dan self-efficacy keluarga dalam upaya menurunkan risiko penyakit jantung koroner. Metode pelaksanaan dilakukan melalui kegiatan penyuluhan dan pelatihan interaktif kepada kader dan keluarga dengan risiko tinggi PJK di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya. Kegiatan dilaksanakan selama 1 hari pada bulan Agustus 2025, meliputi sesi edukasi gizi, pelatihan penyusunan menu ketogenik, serta diskusi kelompok terarah untuk memperkuat dukungan sosial antaranggota keluarga. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa dari 32 peserta keluarga yang mengikuti program, menunjukkan peningkatan signifikan rata-rata skor pengetahuan meningkat dari 2,6 menjadi 4,3 (naik 5%), rata-rata skor sikap dan self efficacy meningkat dari 2,8 menjadi 4,1 (naik 57%) dan rata-rata peningkatan keseluruhan mencapai 61% melebihi standar minimal 20% efektivitas program edukasi yang mengalami peningkatan pengetahuan dan motivasi dalam menerapkan pola makan ketogenik serta menunjukkan peningkatan self-efficacy keluarga dalam mendukung perubahan perilaku sehat. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa modul edukasi diet ketogenik berbasis dukungan sosial dan self-efficacy keluarga efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesiapan keluarga untuk menerapkan gaya hidup sehat guna menurunkan risiko penyakit jantung koroner. Disarankan agar modul ini digunakan secara berkelanjutan sebagai media edukasi promotif dan preventif di tingkat layanan primer.

Kata kunci: Diet ketogenik, dukungan sosial, self-efficacy, penyakit jantung koroner, edukasi kesehatan

ABSTRACT

Coronary heart disease (CHD) is one of the leading causes of death in Indonesia, largely influenced by unhealthy eating habits, lack of physical activity, and low social support in adopting a healthy lifestyle. One of the approaches currently being developed for CHD prevention is the ketogenic diet, a low-carbohydrate and high-healthy-fat eating pattern that can help reduce levels of low-density lipoprotein (LDL), increase high-density lipoprotein (HDL), and maintain body weight. However, the success of this diet strongly depends on family support and individual self-efficacy in adhering to the regimen consistently. The purpose of this community service activity was to develop and implement ketogenic diet education module based on family social support and self-efficacy as an effort to reduce the risk of coronary heart disease. The activity was carried out through interactive counseling and training sessions for health cadres and families at high risk of CHD in the working area of Lubuk Buaya Public Health Center. The program was

conducted for one day in August 2025, consisting of nutrition education sessions, ketogenic meal planning workshops, and focus group discussions aimed at strengthening social support among family members. The results showed that among 32 participating families, there was a significant increase in the average knowledge score from 2.6 to 4.3 (an increase of 65%), while the average attitude and self-efficacy scores rose from 2.8 to 4.1 (an increase of 57%). The overall improvement reached 61%, exceeding the minimum standard of 20% program effectiveness. These results indicate that the ketogenic diet education module based on family social support and self-efficacy effectively increased participants' knowledge, motivation, and readiness to adopt a healthy lifestyle to prevent coronary heart disease. It is recommended that this module be implemented sustainably as a promotive and preventive educational medium at the primary healthcare level.

Keywords: *ketogenic diet, social support, self-efficacy, coronary heart disease, health education*

PENDAHULUAN

Penyakit jantung koroner (PJK) masih menjadi salah satu penyebab utama kematian di Indonesia. Di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya, Kota Padang, tren peningkatan kasus penyakit tidak menular seperti hipertensi, dislipidemia, dan PJK terus mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Data internal Puskesmas tahun 2023 menunjukkan bahwa 47% warga berusia di atas 40 tahun memiliki kadar kolesterol total lebih dari 200 mg/dL, sementara 35% memiliki indeks massa tubuh (IMT) di atas normal. Rendahnya pengetahuan masyarakat mengenai diet sehat, khususnya diet ketogenik, serta minimnya dukungan keluarga menjadi kendala utama dalam upaya pencegahan PJK di wilayah ini. Penyakit jantung koroner (PJK) merupakan tipe penyakit jantung yang paling banyak terjadi pada orang dewasa. Penyempitan atau penyumbatan ini dapat menghentikan aliran darah ke otot yang ditandai dengan rasa nyeri. Dalam kondisi lebih parah kemampuan jantung memompa darah dapat hilang^(1,-3).

Penyakit Jantung Koroner merupakan salah satu masalah kesehatan utama karena menjadi penyebab nomor satu kematian setiap tahunnya. Mortalitas akibat PJK menurut data WHO tahun 2020 yaitu sekitar 9,4 juta kematian dan lebih dari 203 juta jiwa hidup dengan kecacatan setiap tahunnya^(4,-5). Menurut survei yang dilakukan Departemen

Kesehatan RI menyatakan prevalensi PJK di Indonesia dari tahun ke tahun terus meningkat. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan angka kejadian jantung koroner di Indonesia diperkirakan 15 dari 1000 orang penduduk dimana terdapat 4,2 juta orang yang menderita penyakit jantung koroner dan menyebabkan kematian kurang lebih sekitar 510.840 orang. Prevalensi penyakit jantung berdasarkan diagnosis dokter di Indonesia mencapai 1,5%, dengan prevalensi tertinggi terdapat di Provinsi Kalimantan Utara 2,2%, DIY 2%, dan Gorontalo 2%. Selain ketiga provinsi tersebut, terdapat pula 8 provinsi lainnya dengan prevalensi yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan prevalensi nasional. Delapan provinsi tersebut adalah, Aceh (1,6%), Sumatera Barat (1,6%), DKI Jakarta (1,9%), Jawa Barat (1,6%), Jawa Tengah (1,6%), Kalimantan Timur (1,9%), Sulawesi Utara (1,8%) dan Sulawesi Tengah (1,9%).

Angka kejadian penyakit jantung koroner (PJK) di Sumatera Barat terus meningkat pada tahun ke tahun, di wilayah kerja dinas kesehatan Kota Padang terutama di wilayah kerja PKM Lubuk Buaya Padang hal ini diakibatkan gaya hidup yang tidak sehat dan pola makan yang kurang memperhatikan standar diet yang tepat. Kebiasaan konsumsi makanan tinggi lemak jenuh, karbohidrat sederhana, serta rendahnya aktivitas fisik menjadi faktor utama yang meningkatkan prevalensi penyakit jantung. Diet ketogenik, yang rendah karbohidrat dan tinggi lemak sehat, telah terbukti dapat menurunkan faktor risiko seperti obesitas, hipertensi, dan kolesterol tinggi yang terkait dengan PJK. Oleh karena itu, penerapan diet

ketogenik sebagai bagian dari upaya pencegahan sejak dini dapat menjadi solusi positif dalam mengurangi angka kejadian penyakit jantung koroner.

Program "Pengembangan Modul Edukasi Diet Ketogenik Berbasis Dukungan Sosial dan Self-Efficacy Keluarga untuk Menurunkan Risiko Penyakit Jantung Koroner di Tingkat Primer" **bertujuan** untuk mengedukasi masyarakat, khususnya kelompok berisiko tinggi terhadap Penyakit Jantung Koroner (PJK), tentang pentingnya pola makan sehat dengan diet ketogenik sebagai upaya pencegahan dan pengelolaan PJK. Program ini berkontribusi pada

pencapaian SDG 3 (Kesehatan yang Baik dan Kesejahteraan), SDG 2 (Zero Hunger), dan SDG 10 (Mengurangi Ketimpangan), dengan meningkatkan akses pengetahuan gizi sehat dan mencegah penyakit jantung, terutama di kalangan masyarakat berpendapatan rendah. Melalui peningkatan pengetahuan tentang diet yang tepat, diharapkan dapat mengurangi prevalensi PJK, mendukung tujuan IKU terkait pengurangan penyakit jantung, serta menciptakan solusi berbasis komunitas yang dapat diakses oleh seluruh lapisan masyarakat. Selain itu, program ini sejalan dengan Asta Cita di bidang kesehatan dan RIRN yang fokus pada pencegahan penyakit tidak menular, dengan pendekatan berbasis edukasi dan intervensi diet yang berkelanjutan.

METODE

Berdasarkan identifikasi masalah, tim pengusul melakukan langkah-langkah pendekatan yang telah disepakati untuk menyelesaikan masalah tersebut. Kegiatan ini dilakukan dalam rangka pelaksanaan Pengembangan Modul Edukasi Diet Ketogenik Berbasis Dukungan Sosial dan Self-Efficacy Keluarga dalam Pencegahan Penyakit Jantung Koroner. Adapun langkah-langkah dalam menyelesaikan masalah tersebut adalah:

1. Tahap persiapan

Tahap persiapan dimulai dari penyusunan proposal kegiatan yang meliputi rancangan kegiatan yang akan dilakukan, tim PKM melakukan koordinasi dengan pihak Puskesmas Lubuk Buaya untuk menyamakan persepsi terkait tujuan, sasaran, serta teknis pelaksanaan program. Penyusunan SK tim, perizinan, serta jadwal kegiatan dilakukan sesuai prosedur administrasi hibah BIMA. Selain itu, penyusunan produk edukasi berupa Modul Edukasi Diet Ketogenik (ISBN 978-634-0112-351) dan Buku Saku Menu Lokal Keto (HKI No. EC002025115371) berhasil diselesaikan sebelum kegiatan

inti dimulai. Produk ini dipersiapkan dalam bentuk cetak dan digital dengan desain yang ramah pengguna dan berbasis kebutuhan masyarakat. Tahap persiapan ini berhasil memastikan ketersediaan materi dan media edukasi yang sesuai standar.

2. Tahap pelaksanaan

Sosialisasi program dilaksanakan melalui pertemuan dengan masyarakat dan kader kesehatan. Kegiatan ini bertujuan untuk memperkenalkan konsep diet ketogenik, pentingnya pencegahan penyakit jantung koroner, serta mekanisme program. Pada tahap ini, digunakan media presentasi interaktif dan infografis digital untuk mempermudah pemahaman masyarakat. Peserta menyambut kegiatan dengan antusias, terlihat dari tingginya partisipasi dan diskusi yang muncul. Sosialisasi ini juga menghasilkan komitmen awal masyarakat untuk ikut terlibat aktif, yang menjadi dasar keberhasilan tahap berikutnya. Tahap Pelatihan kader dilaksanakan dengan pendekatan **Training of Trainer (TOT)**. Kader diberikan pemahaman mendalam mengenai prinsip diet ketogenik, peran dukungan sosial, serta teknik fasilitasi masyarakat. Media yang digunakan berupa modul, buku saku, infografis, dan simulasi

praktik. Sebanyak 12 kader kesehatan berhasil dilatih, melebihi target awal yang hanya 10 kader (120%). Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan signifikan pada pengetahuan kader, serta meningkatnya kepercayaan diri mereka dalam mendampingi keluarga. Dengan keterampilan baru ini, kader menjadi agen perubahan yang dapat melanjutkan edukasi di lingkungan masing-masing. Implementasi edukasi keluarga dilaksanakan melalui sesi tatap muka di puskesmas, posyandu, dan rumah kader. Peserta yang terlibat sebanyak 32 keluarga, meningkat dari target awal 25 keluarga (128%). Materi yang disampaikan mencakup:

- Prinsip dasar diet ketogenik.
- Hubungan diet dengan kesehatan jantung.
- Penyusunan menu berbasis bahan lokal.
- Dukungan sosial keluarga dan self-efficacy.

Dalam praktik, peserta diberikan simulasi penyusunan menu serta diskusi kelompok untuk berbagi pengalaman. Hasilnya, sebagian keluarga langsung mencoba mengganti nasi dengan sayuran rendah karbohidrat, meningkatkan konsumsi ikan dan telur, serta mulai membatasi makanan olahan.

3. Tahap evaluasi

Tahap evaluasi dilakukan dengan metode **pre-post test** berbasis Google Form. Sebanyak 32 peserta keluarga dan 12 kader mengikuti pengukuran. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan signifikan rata-rata skor pengetahuan meningkat dari 2,6 menjadi 4,3 (naik 5%), rata-rata skor sikap dan self efficacy meningkat dari 2,8 menjadi 4,1 (naik

57%) dan rata-rata peningkatan keseluruhan mencapai 61% melebihi standar minimal 20% efektivitas program edukasi. Selain itu, analisis kualitatif menunjukkan perubahan nyata: peserta merasa lebih percaya diri dalam menerapkan diet, memahami konsep ketosis, dan mendapat dukungan dari keluarga.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema “Pengembangan Modul Edukasi Diet Ketogenik Berbasis Dukungan Sosial dan *Self-Efficacy* Keluarga dalam Pencegahan Penyakit Jantung Koroner” telah dilaksanakan dengan baik dan sesuai perencanaan. Proses persiapan melibatkan tim pelaksana yang menyusun materi edukatif, mempersiapkan perlengkapan (leaflet, spanduk, infokus, laptop dan buku saku), serta menjalin koordinasi dengan pihak puskesmas lubuk buaya beserta tenaga kesehatan di Pustu Qatar. Kegiatan ini merupakan hasil kolaborasi antara tim pengabdian masyarakat dari UNIVERSITAS Syedza Saintika dengan kader dan masyarakat setempat. Penyuluhan dilakukan pada hari Jumat, 08 Agustus 2025, pukul 10.00–12.00 WIB di Pustu Qatar Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya. Sebanyak 32 peserta keluarga penderita penyakit jantung koroner dan 12 kader. Pelaksanaan dimulai dengan penilaian awal terhadap pengetahuan peserta tentang Diet Ketogenik Berbasis Dukungan Sosial dan *Self-Efficacy* Keluarga dalam Pencegahan Penyakit Jantung Koroner. Setelah sesi pelaksanaan edukasi, dilakukan kembali evaluasi dalam bentuk posttest untuk mengetahui peningkatan pemahaman peserta. Hasilnya menunjukkan adanya peningkatan pemahaman pengetahuan peserta keluarga. Hal ini mengindikasikan adanya peningkatan pemahaman yang signifikan setelah mengikuti edukasi. Selain peningkatan pengetahuan, partisipasi peserta selama kegiatan juga sangat aktif. Tidak ada peserta yang meninggalkan ruangan selama acara berlangsung. Sesi tanya jawab berlangsung interaktif, dengan

peserta mengajukan pertanyaan tentang diet ketagonik, Hubungan diet dengan kesehatan jantung, serta Dukungan sosial keluarga dan self-efficacy.

Hasil ini menunjukkan bahwa kegiatan pengabmas ini mampu meningkatkan kesadaran masyarakat, terutama kelompok risiko tinggi, akan pentingnya mengenali tentang diet ketagonik dan Hubungan diet dengan kesehatan jantung, serta Dukungan sosial keluarga dan self-efficacy. Edukasi yang diberikan secara langsung dan komunikatif terbukti efektif dalam membangun pemahaman masyarakat terhadap isu kesehatan yang serius ini. Melalui pendekatan edukatif dan partisipatif, kegiatan ini tidak hanya menambah wawasan peserta, tetapi juga mendorong perubahan perilaku ke arah yang lebih sehat, seperti pengelolaan tekanan darah, konsumsi makanan rendah garam, dan kesadaran akan pentingnya kontrol rutin bagi penderita jantung.

SIMPULAN

Hasil pelaksanaan pengabdian masyarakat dengan tema " Diet Ketogenik Berbasis Dukungan Sosial dan *Self-Efficacy* Keluarga dalam Pencegahan Penyakit Jantung Koroner " yang dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya, dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini berjalan dengan tertib dan lancar. Dengan melibatkan 32 orang peserta yang merupakan penderita penyakit jantung, terlihat bahwa mereka menunjukkan respons yang sangat baik terhadap materi yang disampaikan. Antusiasme dan kesiapan peserta dalam mengikuti kegiatan terlihat jelas dari kehadiran yang tepat waktu, perhatian selama

penyuluhan berlangsung, serta partisipasi aktif dalam sesi diskusi dan tanya jawab. Hal ini menandakan bahwa topik Diet Ketogenik Berbasis Dukungan Sosial dan *Self-Efficacy* Keluarga dalam Pencegahan Penyakit Jantung Koroner sebagai penyakit yang dapat dicegah sejak dini sangat relevan dan penting bagi kelompok peserta yang memiliki risiko tinggi.

Dari hasil kegiatan tersebut, dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai pentingnya mengenali gejala awal pada penyakit jantung koroner, memahami faktor risikonya, mengetahui langkah-langkah pencegahan dan Hubungan diet dengan kesehatan jantung, serta Dukungan sosial keluarga dan self-efficacy. Tingginya keterlibatan peserta, baik secara emosional maupun intelektual, menunjukkan bahwa edukasi Diet Ketogenik Berbasis Dukungan Sosial dan *Self-Efficacy* Keluarga dalam Pencegahan Penyakit Jantung Koroner mengenai sangat dibutuhkan dan berdampak positif terhadap kesadaran masyarakat.

Dengan adanya diskusi yang interaktif antara tim pengabmas dan peserta, kegiatan ini tidak hanya menjadi sarana transfer ilmu, tetapi juga sebagai forum tukar pengalaman yang memperkuat pemahaman masyarakat akan pentingnya Oleh karena itu, edukasi mengenai Diet Ketogenik Berbasis Dukungan Sosial dan *Self-Efficacy* Keluarga dalam Pencegahan Penyakit Jantung Koroner perlu terus dilakukan secara berkala dan berkelanjutan, terutama pada kelompok masyarakat yang memiliki faktor risiko tinggi seperti penderita penyakit jantung. Dengan pengetahuan yang lebih baik, diharapkan masyarakat dapat lebih proaktif dalam menjaga kesehatannya, menghindari komplikasi yang lebih berat, serta meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Sanchis-Gomar F, Perez-Quilis C, Leischik R, Lucia A. Epidemiology of coronary heart disease and acute coronary syndrome. *Ann Transl Med*. 2016;4(13):1–12.
- Livesey G, Livesey H. Coronary Heart Disease and



- Dietary Carbohydrate, Glycemic Index, and Glycemic Load: Dose-Response Meta-analyses of Prospective Cohort Studies. Mayo Clin Proc Innov Qual Outcomes. Mayo Foundation for Medical Education and Research; 2019;3(1):52–69.
- Rini DRS. Hubungan Asupan Karbohidrat Dan Lemak Dengan Kadar Profil Lipid Pada Pasien Jantung Koroner Rawat Jalan Di Rsud Dr. Moewardi Surakarta. 2015;37–50.
- Kemkes RI. Profil Kesehatan Indo-nesia. Pusdatin.Kemkes.Go.Id. 2021. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia p.
- Kemkes RI 2018. Riset Kesehatan Dasar Provinsi Sumatera Barat Tahun 2018. Laporan Risesdas Nasional 2018. 2018. 493 p.
- Aswania. Dislipidemia sebagai prediktor kejadian kardiovaskular mayor pada pasien infark miokard akut. J Med Udayana. 2020;9(11):91–100.
- Sofia SN, Sugiri S, Utami SB, Nugroho MA, Murbawani EA. Hubungan antara jenis asupan karbohidrat dan lemak dengan kadar small dense low density lipoprotein pada pasien penyakit jantung koroner. J Gizi Indones (The Indones J Nutr. 2018;7(1):37–42
- Sari YTF. HUBUNGAN ASUPAN KARBOHIDRAT, LEMAK DAN KOLESTEROL DENGAN KADAR KOLESTEROL DARAH PADA PASIEN JANTUNG KORONER DI RAWAT JALAN RSUD Dr. MOEWARDI. Univ Muhammadiyah Surakarta. 2019;
- Nofia, Vinorika, Anggraini, S. S., Yusuf, R. N., MP, A. H., & Rusdi, L. (2024). EFEKTIFITAS DIETA KETAGONIK DALAM PENGURANGAN RESIKO PENYAKIT JANTUNG KORONER DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS LUBUK BUAYA. Jurnal Kesehatan Medika Saintika, 15(2), 323-330.
- Nofia, Vinorika et al, “Gaya Hidup Penyakit Jantung Koroner” ISBN:978-623-02-6832-8. Yogyakarta.2023
- Nofia, Vinorika, yusuf novita rahmi et al, “Kadar Small Lipoprotein berdasarkan jenis Asupan Karbohidrat” ISBN:978-623-02-7681-1. Yogyakarta. 2023