

Peningkatan Keterampilan *Self-Care* dalam Pengendalian Penyakit Diabetes Melitus Tipe 2

Fadli^{1*}, Andi Sastria², Masriani³, Nur Aisyah Saleh⁴

¹Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan, Universitas Mega Buana Palopo

²Program Studi Profesi Ners Fakultas Kesehatan, Universitas Mega Buana Palopo

^{3,4}Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan, Universitas Mega Buana Palopo

fadlietri@gmail.com

*corresponding author

Abstrak

Analisis situasi menunjukkan bahwa berdasarkan data Profil Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan seluruh penduduk di Kabupaten Sidenreng Rappang dilaporkan terdapat 2.4420 penderita diabetes melitus pada data bulan Mei Tahun 2024. Provinsi Sulawesi Selatan merupakan salah satu provinsi di Indonesia yang memiliki prevalensi Diabetes Melitus Tipe 2 yaitu mencapai 44,4%. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan dukungan kepada penderita DM tipe 2 agar bisa memiliki pemahaman tentang diabetes melitus secara umum, seperti definisi diabetes melitus, penyebab, tanda dan gejalanya, serta cara penanganannya yang dilakukan secara mandiri sehingga meningkatkan keterampilan *self-care* penderita DM tipe 2. Metode pelaksanaan kegiatan ini yaitu memberikan edukasi kesehatan dan memberikan intervensi langsung serta evaluasi kepada masyarakat penderita DM tipe 2 yang dilaksanakan Mei samapai Juni Tahun 2024 di wilayah kerja Puskesmas Empagae Kabupaten Sidenreng Rappang. Hasil pelaksanaan kegiatan ini menunjukkan adanya pengaruh edukasi kesehatan dengan pendekatan pendampingan langsung kepada penderita DM tipe 2 yang dievaluasi selama 3 minggu sehingga terdapat peningkatan pengetahuan dan keterampilan *self-care* dalam pengendalian penyakit DM tipe 2.

Kata kunci: diabetes melitus tipe 2; edukasi kesehatan: pengetahuan; self-care

PENDAHULUAN

Diabetes Melitus (DM) adalah salah satu penyakit kronis tidak menular yang paling umum. DM merupakan penyakit metabolik dengan adanya gangguan hormon insulin yang berfungsi dalam menjaga homeostosis tubuh dengan penurunan kadar gula darah. Gejala yang dikeluhkan pada penderita Diabetes Mellitus yaitu *polydipsia*, *polyuria*, *polifagia*, penurunan berat badan, dan kesemutan. Diabetes melitus diklasifikasikan atas DM tipe 1, DM tipe 2, DM tipe lain, dan DM pada kehamilan. Salah satu jenis penyakit DM yang paling banyak dialami oleh penduduk adalah DM tipe 2. DM tipe 2 merupakan penyakit kronis dan masalah kesehatan global, mempengaruhi sekitar 422 juta orang di seluruh dunia (ADA, 2017; Moura *et al.*, 2019).

Berdasarkan data *International Diabetes Federation* (IDF) tahun 2021, prevalensi diabetes terus meningkat di seluruh dunia yaitu diperkirakan 536,6 juta orang hidup dengan diabetes pada 2021, dan jumlah ini diproyeksikan akan mencapai 783,2 juta pada 2045. Seperti perkiraan IDF



sebelumnya, sekitar 50% dari seluruh individu penderita diabetes tidak menyadari kondisi mereka. Dari perspektif klinis, skrining dini selama tahap asimtomatik sangat penting untuk memungkinkan inisiasi pengobatan lebih awal guna mencegah atau menunda perkembangan komplikasi mikro dan makrovaskular. Hasilnya, hampir satu dari dua orang dewasa (20-79 tahun) dengan diabetes tidak menyadari status diabetes mereka (44,7%; 239,7 juta). Proporsi tertinggi kasus diabetes yang tidak terdiagnosis ditemukan di wilayah Afrika (53,6%), Pasifik Barat (52,8%) dan Asia Tenggara (51,3%), termasuk Indonesia. Pada kesimpulannya, surveilans diabetes perlu diperkuat untuk mengurangi prevalensi diabetes melitus yang tidak terdiagnosis, terutama di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah (IDF, 2021; Ogurtsova *et al.*, 2021). Indonesia pada saat ini menduduki peringkat kelima dengan jumlah kasus diabetes melitus terbanyak di dunia dengan kasus diabetes mellitus sebesar 19,5 juta orang dan diperkirakan meningkat sebesar 28,6 juta orang pada tahun 2045 (IDF, 2021).

Angka kejadian Diabetes Melitus Tipe 2 berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia Tahun (2023), menunjukkan bahwa prevalensi Diabetes Melitus Tipe 2 yang terdiagnosis oleh dokter pada penduduk umur ≥ 15 tahun di Indonesia adalah 50,2% (Tertinggi pada Provinsi Kalimantan Barat sebesar 65,1% dan terendah pada Provinsi Sulawesi Barat yaitu sebesar 23,9%). Berdasarkan pengelompokan jenis kelamin terbanyak adalah jenis kelamin laki-laki (51,7%), kelompok usia yaitu penderita DM Tipe 2 terbanyak ada pada kelompok usia 55-64 tahun (51,8%) dan 65-74 tahun (52,5%) dengan lokasi tempat tinggal di perkotaan paling banyak menderita DM Tipe 2 sebesar (52,2%) yang status ekonomi teratas paling terbanyak yaitu 55,4% penderita Diabetes Melitus Tipe 2. Provinsi Sulawesi Selatan merupakan salah satu provinsi di Indonesia yang memiliki prevalensi Diabetes Melitus Tipe 2 yaitu mencapai 44,4% (Kementerian Kesehatan RI., 2023). Analisis situasi menunjukkan bahwa berdasarkan data Profil Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan seluruh penduduk di Kabupaten Sidenreng Rappang dilaporkan terdapat 2.4420 penderita diabetes melitus pada data bulan Mei Tahun 2024.

Self-care penderita Diabetes Melitus (DM) tipe 2 merupakan hal sangat penting untuk mempertahankan glukosa darah terkontrol dan mencegah terjadinya komplikasi (Pereira *et al.*, 2020). Kemampuan melakukan self-care pada penderita DM tipe 2 masih tergolong rendah (Noviyanti, Suryanto and Rahman, 2021). Hal ini karena penderita diabetes yang kurang mendapatkan perhatian dengan pendekatan edukasi tentang self-care yang dapat berisiko mengalami komplikasi dibandingkan dengan pasien yang tidak mendapatkan edukasi baik. Sehingga tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan dukungan kepada penderita DM tipe 2 agar bisa memiliki pemahaman tentang diabetes melitus secara umum,

seperti definisi diabetes melitus, penyebab, tanda dan gejalanya, serta cara penanganannya yang dilakukan secara mandiri sehingga meningkatkan keterampilan *self-care* penderita DM tipe 2.

METODE

Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan Mei sampai Juni Tahun 2024 di wilayah kerja Puskesmas Empagae Kabupaten Sidenreng Rappang. Intervensi yang dilakukan dalam menyelesaikan masalah kesehatan tersebut adalah dengan melakukan sebuah kegiatan pendampingan secara langsung kepada masing-masing penderita DM tipe 2 sebanyak 36 peserta.



Gambar. 1 Kegiatan Pelatihan dan Wawancara Langsung Penderita DM Tipe 2

Terdapat beberapa kegiatan untuk melakukan evaluasi dalam pencapaian kegiatan pengabdian kepada masyarakat tersebut diantaranya pre-test, penyampaian materi yang diselingi dengan tanya jawab dengan metode wawancara langsung. Sasaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah penderita Dm tipe 2 wilayah kerja Puskesmas Empagae Kabupaten Sidenreng Rappang. Media yang digunakan pada kegiatan ini adalah yaitu banner, materi, modul terkait dan lembar kuesioner untuk mengevaluasi kemampuan peserta. Proses evaluasi dilakukan melalui post-test.

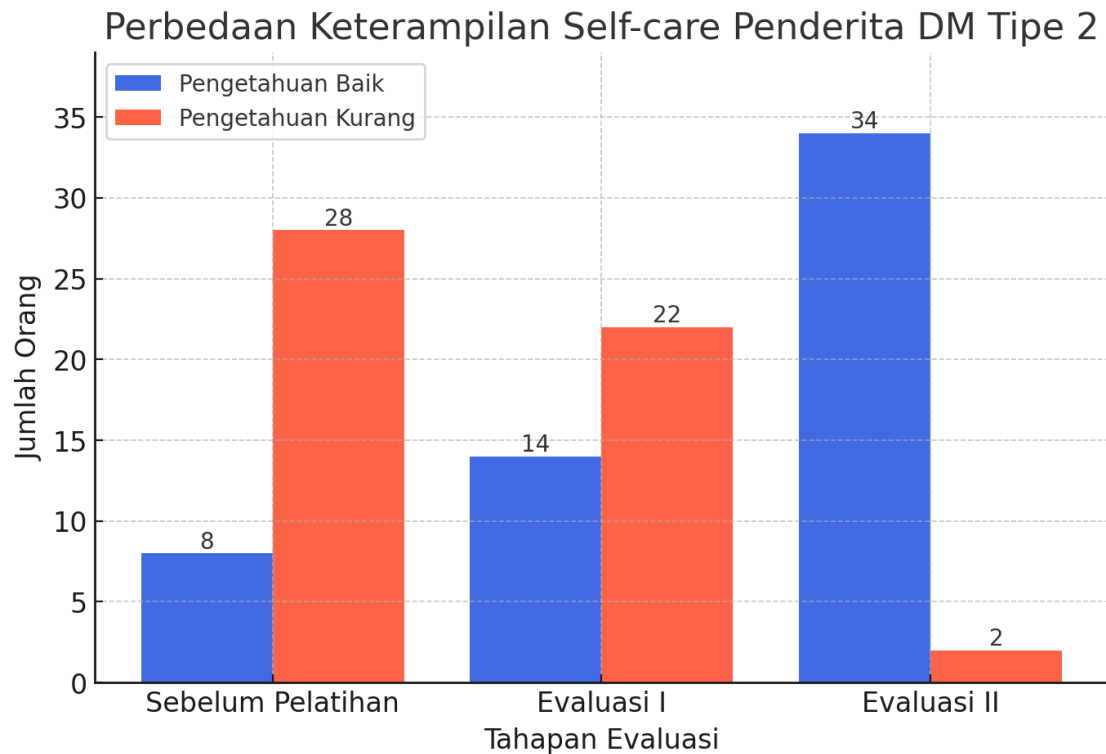
HASIL DAN PEMBAHASAN

Alternatif penyelesaian masalah yang dapat dilakukan dalam kegiatan ini adalah sebagai berikut:

Hasil dari gambar 2 tersebut menunjukkan keterampilan *Self-care* penderita DM tipe 2 sebelum pelatihan terdapat 8 orang (22,%) pengetahuan baik dan 28 orang (77,8%) pengetahuan kurang. Sedangkan keterampilan setelah pelatihan pada Evaluasi I terdapat 14 orang (38,9%) pengetahuan baik dan kurang 22 orang (61,1%). Pada Evaluasi II terjadi peningkatan

pengetahuan keterampilan dengan pengetahuan baik 34 orang (94,4%) dan kurang 2 orang (5,6%).

Gambar



Gambar 2. Hasil Evaluasi Pelatihan

Penderita diabetes melitus tipe 2 mengikuti pelatihan self-care pengendalian penyakit diabetes bila dilakukan secara berlanjut akan membentuk cara hidup dalam mencegah, mengenali, dan mengelola penyakitnya, sehingga akan menimbulkan dampak yang positif yaitu peningkatan derajat kesehatan dan kesejahteraan penderita diabetes melitus tipe 2. Pelatihan dalam peningkatan kemampuan manajemen diri penderita diabetes melitus tipe 2 dipengaruhi oleh beberapa faktor meliputi pengetahuan, tingkat pendidikan, harga diri, dukungan sosial, efikasi diri, persepsi penyakit (Momenabadi et al., 2020; Putra et al., 2019). Dukungan sosial dari keluarga juga mempengaruhi perilaku penderita (Goldstein et al., 2018; Pace et al., 2018). Hal ini dibuktikan saat dilakukan evaluasi ke-2 dapat meningkatkan keterampilan penderita karena selama evaluasi penderita selalu dibantu oleh keluarganya.

Dukungan sosial terutama dukungan keluarga yang baik serta peningkatan pengetahuan penderita akan meningkatkan perilaku bagi penderita diabetes melitus tipe 2 (Fahamsya, Anggraini and Faizin, 2022). Hasil studi lain menunjukkan bahwa faktor keluarga memiliki peran dalam membentuk perilaku pada kemampuan self-care penderita diabetes melitus tipe 2 (Uly et al., 2023). Sehingga proses perubahan perilaku dari dampak pada pelatihan dapat mempengaruhi kemampuan self-care tidak hanya membutuhkan niat dari dalam diri penderita diabetes melitus tipe 2 akan tetapi membutuhkan pengetahuan, efikasi diri, dan fasilitas sosial yang akan mempengaruhi penderita untuk berubah dengan melibatkan keluarga dalam proses melaksanakan manajemen dirinya (Uly et al., 2023).

Penderita diabetes melitus tipe 2 dalam melakukan pengelolaan penyakit secara berkelanjutan akan membentuk cara hidup dalam mencegah, mengenali, dan mengelola penyakitnya, sehingga dengan harapan perubahan self-regulation dalam kemampuan self-care yang baik dan dilakukan secara berkelanjutan akan menimbulkan dampak yang positif yaitu peningkatan derajat kesehatan dan status kesehatan seseorang karena melaksanakan pengelolaan diri yang tepat sesuai dengan kondisi dirinya sendiri (Noviyanti et al., 2021). Oleh karena itu, dengan pelatihan berbasis pendampingan ini mampu mempengaruhi kemampuan self-care menjadi lebih baik karena dapat memberikan kontribusi kepada penderita dalam melakukan manajemen diabetes, terutama dalam mencegah terjadinya komplikasi diabetes.

SIMPULAN

Kesimpulan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini melalui pelatihan berbasis pendampingan yaitu menunjukkan keterampilan Self-care penderita DM tipe 2 sebelum pelatihan terdapat 8 orang (22,%) pengetahuan baik dan 28 orang (77,8%) pengetahuan kurang. Sedangkan keterampilan setelah pelatihan pada Evaluasi I terdapat 14 orang (38,9%) pengetahuan baik dan kurang 22 orang (61,1%). Pada Evaluasi II terjadi peningkatan pengetahuan keterampilan dengan pengetahuan baik 34 orang (94,4%) dan kurang 2 orang (5,6%).

DAFTAR PUSTAKA

- American Diabetes Association (2022) Glycemic Targets: Standards of Medical Care in Diabetes—2022. *Diabetes Care* 45:S83–S96. DOI: 10.2337/dc22-S006
- IDF (2021) ‘Prevention or Delay of Type 2 Diabetes and Associated Comorbidities: Standards of Care in Diabetes’. *Diabetes Care*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/ski-2023-dalam-angka>
- Uly, N., Fadli, F. and Iskandar, R. (2022) ‘Relationship between Self-Care Behavior and Diabetes Self-Management Education in Patients with Diabetes Mellitus Type 2’, *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 10(E), pp. 1648–1651. doi:10.3889/oamjms.2022.10879.
- Uly N et al (2023) Factors Associated with Self-Management Behaviour among Type 2 Diabetes Mellitus Patients’, *Gaceta Médica de Caracas*. 131:287–292. DOI: 10.47307/GMC.2023.131.2.4
- Uly, N. et al. (2023) ‘Improvement of Insulin Secretion and Pancreatic β -Cell Function in Streptozotocin-induced Diabetic Rats Treated with *Dioscorea esculenta* Extract’, *Tropical Journal of Natural Product Research*, 7(11), pp. 5050–5054. doi:10.26538/tjnpr/v7i11.6.
- Uly, N. et al. (2024) ‘Analysis of self-regulation model to improvement of self-care capability in type 2 Diabetes Mellitus patients’, *Multidisciplinary Science Journal*, 6(6), p. 2024082. doi:10.31893/multiscience.2024082.
- Wichit, N. *et al.* (2017) ‘Randomized controlled trial of a family-oriented self-management program to improve self-efficacy, glycemic control and quality of life among Thai individuals with Type 2 diabetes’, *Diabetes Research and Clinical Practice*, 123(2017), pp. 37–48. doi:10.1016/j.diabres.2016.11.013.

-
- Wilson, I.B. and Cleary, P.D. (1995) 'Linking clinical variables with health-related quality of life: a conceptual model of patient outcomes', *JAMA*, 273(1), pp. 59–65. doi:doi:10.1001/jama.1995.03520250075037.
- Yuliana, S. and Junaidin (2021) 'Efektifitas Family Based Diabetes Self-Management Education terhadap Self-Care dan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Mellitus', *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 9(4), pp. 879–886.
- Zheng, F. *et al.* (2019) 'Effects of an outpatient diabetes self-management education on patients with type 2 diabetes in China: A randomized controlled trial', *Journal of Diabetes Research*, 2019(1073131), pp. 1–7. doi:10.1155/2019/1073131.