

Edukasi Pentingnya *Self Management* Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Samadua Kabupaten Aceh Selatan

Yenni Sasmita¹⁾ | Fathimi²⁾ | Desriati Devi³⁾ | T Cut Lizam⁴⁾ | Hilma Yasni⁵⁾
^{1,2,3,4,5)}Politeknik Kesehatan Kemenkes Aceh

yennisasmit@gmail.com

Abstrak: Kegiatan Pengabdian ini dilatar belakangi oleh tingginya angka penderita diabetes mellitus di kabupaten Aceh selatan khususnya di wilayah kerja Puskesmas Samadua. Diabetes Mellitus merupakan salah satu penyakit yang perlu mendapatkan perhatian. Penyakit diabetes melitus tidak dapat disembuhkan, namun dapat dijaga dengan mengontrol kadar gula darah untuk mencegah komplikasi yang terjadi. Komplikasi tersebut dapat diminimalisir jika penderita memiliki kemampuan dan pengetahuan yang cukup mengenai *self management* diabetes mellitus. *Self management* diabetes mellitus dalam hal ini meliputi Menejemen glukosa, Kontrol diet, aktivitas fisik, dan perawatan kesehatan. Apabila *Self management* Diabetes Melitus baik, maka komplikasi dari diabetes mellitus dapat dihindari, masyarakat dapat hidup lebih sehat dan produktif. Namun apabila *Self management* tidak baik, maka menyebabkan gangguan pada berbagai sistem tubuh manusia bahkan menyebabkan kematian. Data primer diperoleh melalui pengamatan dan wawancara langsung pada pasien diabetes mellitus.

Kata Kunci: Edukasi; Diabetes Mellitus; Self Management;

Pendahuluan

Diabetes mellitus (DM) merupakan penyebab kematian ke-4 di dunia dan diperkirakan jumlah penderitanya akan terus meningkat setiap tahun. Di Indonesia penderita DM dari tahun 2103 ke 2018 meningkat 4% (Risksedas 2018). Dari banyaknya penderita DM tidak semua dapat melakukan kontrol diri dengan baik karena alasan penderita merasa sudah sehat, tidak datang ke fasilitas pelayanan kesehatan, sering lupa, dan minum obat tradisional (Risksedas, 2018). Diabetes mellitus yang tidak terkontrol dengan baik dapat menyebabkan berbagai komplikasi yang bahkan sampai menyebabkan kematian. Menurunkan risiko komplikasi dapat dilakukan dengan manajemen diri (self management) penderita DM dan setiap penderita DM harus dapat melakukannya dengan baik. Pada penderita DM sangat diperlukan pemantauan pemahaman perilaku pola hidup dalam melakukan self management yang terdiri dari rutinitas minum obat, pemantauan gula darah, perilaku tentang diet, dan aktivitas fisik (Windani et al., 2019). Menurut (ADA, 2014) dan beberapa studi, terdapat 5 pilar penatalaksanaan DM, yaitu ; edukasi, terapi gizi medis, latihan jasmani, intervensi farmakologis, self-monitoring glukosa darah. Dalam rangka mencapai keberhasilan perubahan perilaku sehat, dibutuhkan edukasi yang komprehensif dan upaya peningkatan motivasi. Pengetahuan tentang pemantauan glukosa darah mandiri, tanda dan gejala hipoglikemia serta cara mengatasinya harus diberikan kepada pasien. Untuk itu Self Management sangat penting diterapkan bagi para penderita diabetes mellitus.

Self management adalah kegiatan individu yang memperhatikan dan menjaga kondisi kesehatan dan penyakit, serta mencegah komplikasi penyakit. Hal ini dapat dicapai dengan mengatur dan memelihara perilaku hidup sehat dalam hal aktivitas fisik, nutrisi, obat-obatan, dll. Diabetes mellitus merupakan penyakit kronis yang memerlukan pemantauan setiap hari dan pengobatan yang multipel.

Oleh karena itu, pasien DM memiliki tanggung jawab terbesar untuk pengobatan penyakitnya. Oleh karena itu, *self management* adalah inti dari manajemen diabetes (Azka, 2016). Dari studi pendahuluan yang dilakukan penulis melalui wawancara kepada Perawat di Puskesmas Samadua Kabupaten Aceh Selatan, pada bulan Mei 2022 banyak penderita yang jarang melakukan kontrol rutin ke fasilitas kesehatan. Untuk latihan aktivitas fisik biasanya diadakan senam setiap bulan sekali. Sempat dilakukan setiap minggu dengan sistem bergantian per 10 penderita namun tidak dijalankan lagi. Dari total penderita di wilayah kerja Puskesmas Samadua Kabupaten Aceh Selatan 80% sudah melakukan kontrol rutin dan 20% masih belum memiliki kesadaran untuk kontrol rutin. Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan dan studi pendahuluan yang dilakukan, maka penulis tertarik untuk mengajukan penelitian dengan judul “Gambaran *Self Management* pada Penderita Diabetes mellitus”.

Realisasi Kegiatan

Metode Penyuluhan

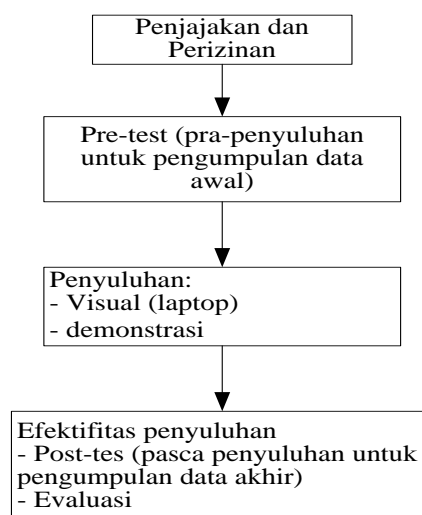
Metode pengabdian yang dilakukan adalah pemberian informasi/ penyuluhan kesehatan (*Health Education*) tentang penting *self management pasien diabetes mellitus* dalam perubahan gaya hidup positif yang dapat menghasilkan peningkatan kontrol glikemik dan mengurangi komplikasi diabetes. *Self management* yang dilakukan tidak hanya berupa ketaatan pada *treatment* harian tetapi juga pada manajemen psikologi dan sosial.

Informasi diberikan dengan menggunakan metode ceramah dan diskusi. Kuesioner diberikan sebelum dilakukan penyuluhan untuk menilai pengetahuan awal partisipan dan diakhir penyuluhan untuk menilai efektifitas edukasi dalam perolehan pengetahuan partisipan. Penyuluhan menggunakan alat bantu visual (*Microsoft Powerpoint*), panduan berupa *leaflet*.

Target Capain

Hasil pengabdian ini dapat dijadikan masukan bagi masyarakat terutama penderita diabetes mellitus agar bisa mengontrol glukosa darah dengan *Self management Diabetic*. Hasil akhir dari pengabdian ini diharapkan dapat meningkatkan kemampuan *self management* pasien diabetes mellitus di Wilayah kerja puskesmas Samadua Kabupaten Aceh Selatan.

Rancangan Evaluasi



Gambar 1. Rancangan evaluasi

Hasil

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di Lorong Hilir Desa Jilatang Wiyah Kerja Puskesmas Samadua melalui beberapa tahapan, mulai dari persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Rincian aktivitas pelaksanaan sebagai berikut:

Persiapan

Pada tahap ini diawali dengan sosialisasi terlebih dahulu pentingnya pemahaman tentang *Self Management* Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 sebagai upaya meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang kemampuan diri sendiri mengelola hidup sehat ketika didiagnosa Diabetes Mellitus tipe 2. Peserta dihadiri oleh para masyarakat desa Jilatang, yang dilaksanakan pada tanggal 15-16 Juni 2023. Para peserta menyampaikan pendapatnya secara kooperatif dan sangat antusias.

Pelaksanaan

Penyuluhan kesehatan tentang pemahaman tentang Self Management Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 sebagai upaya meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang kemampuan diri sendiri mengelola hidup sehat ketika didiagnosa Diabetes Mellitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas samadua Kabupten aceh Selatan yang dilaksanakan pada tanggal 15-16 Juni 2023. Materi penyuluhan meliputi konsep tentang diabetes mellitus, konsep tentang *Self Management* dan pengetahuan. Kegiatan ini dipandang penting karena tingginya angka pasien yang menderita diabetes mellitus dan komplikasi yang ditimbulkan dari diabetes mellitus sangat buruk bahkan menyebabkan kematian.

Evaluasi

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan oleh Dosen Prodi D-III Keperawatan Aceh Selatan Poltekkes Kemenkes Aceh bekerjasama dengan pihak para pihak di Desa Jilatang Wilayah Kerja Puskesmas Samdua dengan megikutsertakan tim peneliti/pengabdi, perawat puskesmas Samadua dan perangkat Desa Jilatang Kecamatan Samadua Kabupaten aceh Selatan.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat secara umum berjalan dengan lancar, masyarakat sebagai peserta penyuluhan sangat antusias baik dalam menerima materi maupun dalam memberikan respon selama berlangsungnya kegiatan penyuluhan.

Hasil pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Dosen Prodi D-III Keperawatan Aceh Selatan Poltekkes Kemenkes Aceh di Desa Jilatang Wilayah Kerja Puskesmas Samadua Kabupaten Aceh Selatan berjalan lancar tanpa ada kendala yang berarti, dari tahap awal persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Semua peserta menunjukkan dukungan positif, hal ini terlihat dari sikap antusias baik dari masyarakat, perawat puskesmas maupun perangkat desa.

Mengingat begitu pentingnya masalah Diabetes Mellitus tipe 2 yang dapat berakibat kematian. Dari banyaknya penderita DM tidak semua dapat melakukan kontrol diri dengan baik karena alasan penderita merasa sudah sehat, tidak datang ke fasilitas pelayanan kesehatan, sering lupa, dan minum obat tradisional. Diabetes mellitus yang tidak terkontrol dengan baik dapat menyebabkan berbagai komplikasi yang bahkan sampai menyebabkan kematian. Menurunkan risiko komplikasi dapat dilakukan dengan manajemen diri (*self management*) penderita DM dan setiap penderita DM harus dapat melakukannya dengan baik. Pada penderita DM sangat diperlukan pemantauan pemahaman perilaku pola hidup dalam melakukan self management yang terdiri dari rutinitas minum obat, pemantauan gula darah, perilaku tentang diet, dan aktivitas fisik. Terdapat 5 pilar penatalaksanaan DM, yaitu; edukasi, terapi gizi medis, latihan jasmani, intervensi farmakologis, self-monitoring glukosa darah. Dalam rangka mencapai keberhasilan perubahan perilaku sehat, dibutuhkan edukasi yang komprehensif dan upaya peningkatan motivasi. Pengetahuan tentang pemantauan glukosa darah mandiri, tanda dan gejala hipoglikemia serta cara mengatasinya harus diberikan kepada pasien. Untuk itu Self Management sangat penting diterapkan bagi para penderita diabetes mellitus.

Edukasi kepada masyarakat akan dengan mudah dilakukan apabila danya peran serta dari berbagai pihak dalam membantu memberikan edukasi kepada masyarakat terutama masyarakat yang sudah menderita Diabetes mellitus tipe 2.



Gambar 2. Edukasi *self management* diabetes mellitus tipe 2

Kesimpulan

Berdasarkan uraian pada hasil dan pembahasan di atas, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berjalan dengan lancar.
2. Tanggapan masyarakat terhadap pentingnya pemahaman dan kesadaran tentang Self Management Diabetes Mellitus Tipe 2 untuk mencegah komplikasi dari diabetes mellitus dan juga kematian.
3. Keterlibatan semua pihak baik dari puskesmas, lembaga pendidikan kesehatan maupun dari pemerintah daerah diperlukan untuk mendukung tercapainya upaya tersebut.

Daftar Pustaka

- Ada. (2014). Standards Of Medical Care In Diabetesd2014. <https://doi.org/10.2337/dc14-s014>
- Azka, L. (2016). Gambaran Self-Management Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Poliklinik Penyakit Dalam Rumah Sakit Al Islam Bandung Skripsi.
- Care, D., & Suppl, S. S. (2020). Diabetes Care In The Hospital: Standards Of Medical Care In Diabetes-2020. *Diabetes Care*, 43(January), S193–S202 <https://doi.org/10.2337/dc20-S015>
- Chaidir, R., Wahyuni, A. S., & Furkhani, D. W. (2017). Hubungan Self Care Dengan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Mellitus. *Jurnal Endurance : Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 2 (2), 132–144. <https://ejournal.kopertis10.or.id/index.php/endurance/article/view/1357>
- Coppala, A., Sasso, I., Bagnasco, A., & Gazzaruso, C. (2016). The Role Of Patient Education In The Prevention And Management Of Type 2 Diabetes : An Overview. <https://doi.org/10.1007/s12020-01-00775-7>
- Damayanti, S. (2015). *Diabetes Mellitus & Penatalaksanaan Keperawatan* (1st Ed.). Nuha Medika.
- Darmawan, Y. D., & Muhlisin, A. (2016). Hubungan Self Management Dengan Kualitas Hidup Penderita Rheumatoid Arthritis Di Wilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Baki Skripsi Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Menyelesaikan Program Studi Strata I.
- Efriliana, Diani, N., & Setiawan, H. (2018). Karakteristik Pasien Diabetes Mellitus Dengan Pengetahuan Tentang Perawatan Kaki Diabetes Mellitus. *Dinamika Kesehatan*, 9 (1), 655–668 <https://ojs.dinamikakesehatan.unism.ac.id/index.php/dksm/article/view/314/214>
- Fatimah, R. N. (2015). *Diabetes Mellitus Tipe 2*. Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.
- Hartono, D. (2019). Hubungan Self Care Dengan Komplikasi Diabetes Mellitus Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe Ii Di Poli Penyakit Dalam Rsud Dokter Mohamad Saleh Kota Probolinggo. *Journal Of Nursing Care & Biomolecular*, 4 (2), 111–118. <http://jnc.stikesmaharani.ac.id/index.php/jnc/article/view/144>
- Hidayah, M. (2019). Hubungan Perilaku Self Management Dengan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Pucang Sewu, Surabaya. *Cc-By Sa License*, 176–182. <https://doi.org/10.2473/amnt.v3i3.2019>