

PENTINGNYA *SELF CARE* BAGI PENDERITA DIABETES MELITUS TIPE 2

M Ramadhani Firmansyah¹, Helsy Desvitasari², Putinah³, Dedi Pahrul⁴,
Latifah⁵

^{1,2,3,4,5}Program Studi Ilmu Keperawatan, STIK Siti Khadijah Palembang, Indonesia
Email: ramadhani2687@gmail.com¹, desvitasarihelsy@gmail.com², apriani-stiksitikhadijah.ac.id³,
latifahbilly41@gmail.com⁴, dedipahrul7@gmail.com⁵

Abstrak

Diabetes melitus disebabkan oleh ketidakmampuan kelenjar pankreas menghasilkan insulin, adanya kekurangan kadar insulin, sehingga menyebabkan kadar glukosa dalam darah meningkat. Bila kadar glukosa dalam darah terus meningkat maka dapat menyebabkan berbagai komplikasi. *Selfcare* merupakan kemampuan seseorang dalam merawat dirinya sendiri sehingga mempunyai kemampuan untuk mempertahankan kesehatan dan kesejahteraannya. Perawatan diri diabetes adalah tindakan yang dilakukan untuk membantu mengontrol gula darah sehingga dapat menghasilkan kondisi kesehatan yang lebih baik. *Selfcare* yang bisa dilakukan oleh penderita diabetes melitus antara lain : diet, aktivitas fisik, perawatan kaki, minum obat secara teratur dan kontrol gula darah. Untuk dapat mengontrol kadar gula darah penderita tersebut perlu dilaksanakan promosi kesehatan tentang pentingnya *selfcare* bagi penderita diabetes melitus tipe 2. Hasil kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yaitu didapatkan Tingkat pengetahuan kurang pada peserta sebanyak 22 orang (63%) lebih banyak dibandingkan dengan Tingkat pengetahuan baik sebanyak 7 orang (20%) dan Tingkat pengetahuan cukup sebanyak 6 orang (17%). Setelah dilakukan penyuluhan tentang *diabetes selfcare* bahwa Tingkat pengetahuan baik pada peserta sebanyak 21 orang (60%) lebih banyak dibandingkan dengan Tingkat pengetahuan cukup sebanyak 9 orang (26%) dan Tingkat pengetahuan cukup sebanyak 5 orang (14%). Diharapkan penderita diabetes melitus tipe 2 dapat menambah wawasan pengetahuan penderita agar dapat menjaga pola makan, melakukan aktivitas fisik atau latihan secara teratur, mengecek gula darah secara teratur, dan menjaga perawatan kaki.

Kata Kunci: Penderita, Diabetes Melitus Tipe 2, Self Care

Abstract

Diabetes mellitus is caused by the inability of the pancreas gland to produce insulin, a lack of insulin levels, causing blood glucose levels to increase. If blood glucose levels continue to increase, it can cause various complications. Self care is a person's ability to care for themselves so that they have the ability to maintain their health and well-being. Diabetes self-care is an action taken to help control blood sugar so that it can result in a better health condition. Self care that can be done by diabetes mellitus sufferers includes: diet, physical activity, foot care, taking medication regularly and controlling blood sugar. To be able to control the blood sugar levels of these sufferers, it is necessary to carry out health promotions about the importance of self-care for sufferers of type 2 diabetes mellitus. The results of the Community Service activities showed that the level of poor knowledge among the participants was 22 people (63%) more than the level of good knowledge of 7 people (20%) and a sufficient level of knowledge as many as 6

people (17%). After providing counseling about diabetes self care, the level of good knowledge among the participants was 21 people (60%) more than the level of sufficient knowledge of 9 people (26%) and the level of sufficient knowledge of 5 people (14%). It is hoped that people with type 2 diabetes mellitus can increase their knowledge so that they can maintain their diet, do physical activity or exercise regularly, check their blood sugar regularly, and take care of their feet.

Key words: patient, type 2 diabetes mellitus, self care

PENDAHULUAN

Diabetes melitus merupakan salah satu penyakit dengan prevalensi kasus terbanyak di Indonesia. Diabetes melitus disebabkan oleh ketidakmampuan kelenjar pankreas menghasilkan insulin, adanya kekurangan kadar insulin, sehingga menyebabkan kadar glukosa dalam darah meningkat. Bila kadar glukosa dalam darah terus meningkat maka dapat menyebabkan berbagai komplikasi (Anandarma, et al., 2021).

Data statistik penderita diabetes mellitus di Sumatera Selatan tahun 2019 yaitu sebanyak 71.031 penderita, dan terjadi peningkatan jumlah penderita yaitu sebanyak 172.044 penderita, dan terus terjadi peningkatan jumlah penderita dengan penyakit diabetes mellitus yaitu sebanyak 279.345 penderita di tahun 2021 (Profil Kesehatan Sumatera Selatan, 2022). Menurut data Dinas Kesehatan Kota Palembang bahwa Pada tahun 2019 jumlah penderita diabetes melitus di Kota Palembang sebesar 10.484 orang. Kemudian pada tahun 2020 penderita Diabetes Melitus mengalami peningkatan menjadi 10.517 orang dan pada tahun 2021 mengalami peningkatan kembali menjadi 10.909 orang dan penderita yang mendapatkan pelayanan kesehatan sesuai standar sebesar 10.517 orang (DinKes Kota Palembang, 2021).

Kecamatan Gandus yang termasuk wilayah kerja Puskesmas Gandus merupakan salah satu Puskesmas dengan angka kejadian Diabetes Melitus Tipe 2 tertinggi di Kota Palembang. RT 21 Pulokerto merupakan salah satu RT di Pulokerto yang terletak di pinggiran kota Palembang dalam wilayah Kecamatan Gandus. Lokasi yang terletak di dalam Kota Palembang namun jauh dari pusat keramaian Kota Palembang. Hal ini menyebabkan masih kurangnya informasi tentang Kesehatan yang diterima oleh warga di daerah tersebut termasuk tentang diabetes melitus tipe 2.

Self care merupakan kemampuan seseorang dalam merawat dirinya sendiri sehingga mempunyai kemampuan untuk mempertahankan kesehatan dan kesejahteraannya. Menurut Salari dkk dalam Despitasi dkk (2022) Perawatan diri diabetes adalah tindakan yang dilakukan untuk membantu mengontrol gula darah sehingga dapat menghasilkan kondisi kesehatan yang lebih baik. *Self care* yang bisa dilakukan oleh penderita diabetes melitus antara lain : diet, aktivitas fisik, perawatan kaki, minum obat dan kontrol gula darah. Penderita DM akan mengalami perubahan kondisi, sehingga diperlukan kemampuan dalam pemberdayaan diri serta kemampuan dalam mengendalikan kondisi sakitnya.

Berdasarkan hasil kajian Basir (2022) bahwa *Self Care* sangat diperlukan untuk mendukung pencapaian status kesehatan yang optimal. Hasil penelitian di Puskesmas Telaga Gorontalo bahwa aktivitas *Self Care* sebagian besar responden memiliki aktivitas *Self Care* baik dengan jumlah sebanyak 49 responden (53,8%) dan 42 responden (46,2%) memiliki *Self Care* yang buruk. Pada penderita dengan

diabetes mellitus, penderita diharapkan mampu melakukan perilaku perawatan diri sendiri untuk mengontrol penyakitnya dan untuk mempertahankan kesehatannya.

MASALAH

Kurangnya pengetahuan Masyarakat penderita diabetes melitus tipe 2 tentang pentingnya *self care* bagi penderita diabetes melitus tipe 2. Untuk dapat mengontrol kadar gula darah penderita tersebut perlu dilaksanakan promosi Kesehatan tentang pentingnya *self care* bagi penderita diabetes melitus tipe 2. Berdasarkan permasalahan di atas maka penulis tertarik untuk melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di RT 21 Pulokerto dengan mengusung tema Pentingnya *self care* pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di RT 21 Pulokerto.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pelaksanaan pengabdian kepada Masyarakat yang dilakukan dengan cara memberikan Pendidikan Kesehatan tentang pentingnya *self care* pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2. Pendidikan Kesehatan yang dilakukan dalam bentuk penyuluhan melalui metode ceramah dengan sasaran kegiatan sebanyak 35 orang.

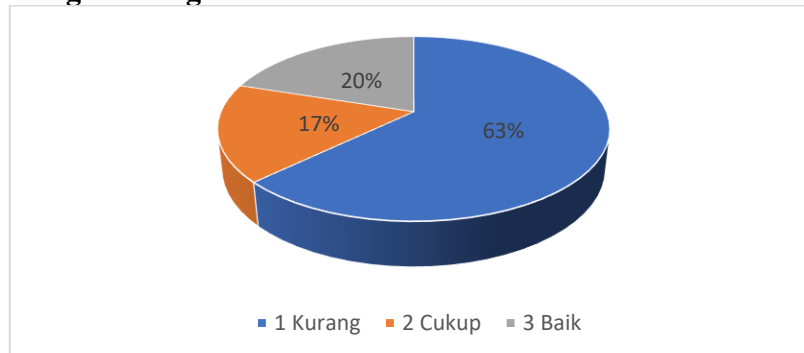
Peralatan yang digunakan dalam kegiatan penyuluhan antara lain, leaflet dan poster. Materi yang disampaikan meliputi *diabetes self care*, faktor yang mempengaruhi *diabetes self care*, kebutuhan *diabetes self care*, dan manfaat *selfcare* pada penderita diabetes self care.

Tahapan kegiatan yang dilakukan yakni tahap survey lokasi, perizinan kegiatan, kegiatan inti pemberian penyuluhan, pemberian leaflet, tanya jawab dan dokumentasi kegiatan. Kegiatan dilaksanakan di RT 21 Kelurahan Pulokerto Kecamatan Gandus Kota Palembang. Analisa data dilakukan dengan cara manual berdasarkan kuesioner yang diisi oleh peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

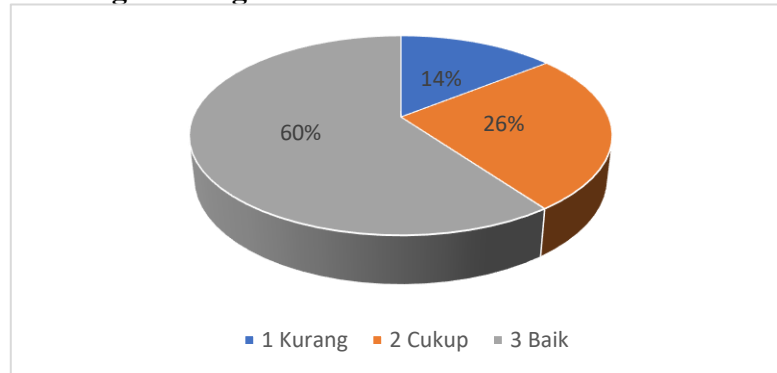
Para peserta kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat adalah Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di RT 21 Kelurahan Pulokerto Kecamatan Gandus Kota Palembang. Para peserta akan diberikan Pendidikan Kesehatan tentang pentingnya *self care* pada diabetes. Para peserta diberikan beberapa pertanyaan untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta sebelum diberikan edukasi tersebut. Berikut data tingkat pengetahuan peserta tentang *diabetes self care*.

Gambar 1
Grafik Tingkat Pengetahuan Peserta Sebelum Diberikan Edukasi



Berdasarkan grafik pada Gambar 1 di atas dapat dilihat bahwa sebelum dilakukan penyuluhan tentang *diabetes self care* bahwa Tingkat pengetahuan kurang pada peserta sebanyak 22 orang (63%) lebih banyak dibandingkan dengan Tingkat pengetahuan baik sebanyak 7 orang (20%) dan Tingkat pengetahuan cukup sebanyak 6 orang (17%).

Gambar 2
Grafik Tingkat Pengetahuan Peserta Setelah dilakukan Edukasi



Berdasarkan grafik pada Gambar 2 di atas dapat dilihat bahwa setelah dilakukan penyuluhan tentang *diabetes self care* bahwa Tingkat pengetahuan baik pada peserta sebanyak 21 orang (60%) lebih banyak dibandingkan dengan Tingkat pengetahuan cukup sebanyak 9 orang (26%) dan Tingkat pengetahuan kurang sebanyak 5 orang (14%).

Menurut Orem dalam Sarwuna (2019) *Self care* (perawatan diri) merupakan kegiatan yang dilakukan oleh penderita sendiri dalam memenuhi kebutuhan untuk mempertahankan kesehatan dan kesejahteraan sesuai keadaan, baik sehat maupun sakit. *Self care* yang tinggi pada penderita diabetes melitus akan menunjukkan perilaku yang lebih baik dalam menjaga pola hidup yang sehat. Terlaksananya *self care* yang baik dapat membantu penderita diabetes melitus mencapai target dalam memperbaiki kondisi kesehatan menjadi lebih baik (Manuntung, 2020).

Self care merupakan kemampuan seseorang dalam merawat dirinya sendiri sehingga mempunyai kemampuan untuk mempertahankan kesehatan dan kesejahaterannya. Menurut Salari dkk dalam Despitasi dkk (2022) Perawatan diri diabetes adalah tindakan yang dilakukan untuk membantu mengontrol gula darah sehingga dapat menghasilkan kondisi kesehatan yang lebih baik. *Self care* yang bisa dilakukan oleh penderita diabetes melitus antara lain: diet, aktivitas fisik, perawatan kaki, minum obat dan kontrol gula darah. Penderita DM akan mengalami perubahan kondisi, sehingga diperlukan kemampuan dalam pemberdayaan diri serta kemampuan dalam mengendalikan kondisi sakitnya.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Sarwuna (2019) yang dimana *self care* penderita diabetes melitus kategori tinggi sebanyak 23 responden (65,7%) dan kategori *self care* rendah sebanyak 12 responden (34,3%). Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa *self care* sangat diperlukan oleh pasien diabetes melitus karena dapat berperan sebagai pengontrol penyakit dan mencegah terjadinya komplikasi. *Self care* yang dimaksud seperti mengatur pola makan, melakukan aktifitas fisik, memonitoring gula darah, minum obat sesuai anjuran dokter dan melakukan perawatan kaki. *Self care* pada penderita diabetes melitus sangat penting untuk dilakukan dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat, teori terkait dan hasil penelitian terkait, penulis berasumsi bahwa dengan dilakukannya edukasi kesehatan tentang pentingnya diabetes self care dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran diri penderita diabetes melitus tipe 2 dalam melakukan perawatan terhadap dirinya. Pentingnya melakukan control gula darah dapat dilakukan melalui olahraga atau Latihan secara rutin, menjaga pola makan, minum obat secara teratur, dan pentingnya melakukan perawatan kaki pada dirinya sendiri.

KESIMPULAN

Hasil dari kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dapat diambil Kesimpulan yaitu adanya peningkatan pengetahuan penderita diabetes melitus tipe 2 tentang pentingnya *diabetes self care* sehingga diharapkan dapat menambah wawasan pengetahuan penderita agar dapat menjaga pola makan, melakukan aktivitas fisik atau latihan secara teratur, mengecek gula darah secara teratur, dan menjaga perawatan kaki secara mandiri. RT 21 Kelurahan Pulokerto dapat menjadi perhatian khusus sebagai wilayah kerja Puskesmas Gandus untuk dapat dilakukan pemantauan rutin pemeriksaan gula darah secara teratur dalam mendukung aktivitas *diabetes self care* penderita diabetes melitus tipe 2 di wilayah tersebut.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam penyelesaian kegiatan ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu, saya mengucapkan terimakasih kepada : Ketua STIK Siti Khadijah sebagai pemberi dukungan secara materil, dan administratif pada kegiatan ini, Camat Gandus, Lurah Pulokerto, dan RT 21 yang menyediakan tempat dan memfasilitasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Anandarma, S. O., Asmaningrum, N., & Nur, K. R. M. (2021). Hubungan Efikasi Diri Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Dengan Risiko Rawat Ulang di Rumah Sakit Umum Daerah Dr. Harjono Kabupaten Ponorogo. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 8(2), 39-49.
- Basir, I. S., Paramatha, N. R., & Agustin, F. D. (2022). Self Care Pasien Diabetes Melitus. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 4(2), 691-698
- Despitasari, L., Afrizal, Sastra, L., Alisa, F., Amalia, W., Desnita, R., et al.(2022). Hubungan Self Efficacy Dengan Self Care Pada Pasien DiabetesMelitus Tipe 2 Di Puskesmas Andalas. *jurnal amanah kesehatan*.
- Manuntung, A. (2020). Efikasi Diri dan Perilaku Perawatan diri Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Wilayah Puskesmas Pahandut. *Adi Husada Nursing Journal*, 52.
- Sarwuna, A. M. (2019). Hubungan self efficacy dengan self care activity pada pasien diabetes melitus di Ruang Poli Interna RSUD Labuang Baji Makassar.