

EDUKASI *SELF CARE MANAGEMENT* DIABETES DALAM PENGENDALIAN DM TIPE 2

Sintiya Halisya Pebriani¹, Dessy Suswitha², Lily Marleni³, Mardiah⁴

Program Studi DIII Keperawatan STIK Siti Khadijah, Indonesia

¹Email: Sintiyahp88@gmail.com

Abstrak

Prevalensi diabetes melitus tahun demi tahun mengalami peningkatan baik itu di dunia maupun di Indonesia. Mengingat kemungkinan terjadi peningkatan jumlah penderita diabetes melitus di masa mendatang yang nantinya akan menjadi beban yang sangat berat untuk dapat ditangani oleh tenaga kesehatan, maka perlu upaya untuk mencegah terjadinya penyakit ini. Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah untuk memberikan pendidikan kesehatan mengenai *Self Care Management* atau perawatan secara mandiri pada pasien DM tipe 2 guna mengendalikan kadar glukosa darah. Metode yang digunakan yaitu dengan ceramah, tanya jawab dan diskusi. Media penyuluhan yaitu dengan leaflet. Hasil kegiatan berjalan dengan lancar dan dihadiri sebanyak 35 peserta dan mayoritas peserta memahami beberapa cara untuk mengendalikan kadar glukosa darah melalui perawatan secara mandiri.

Kata Kunci : Edukasi, diabetes melitus tipe 2, Perawatan Mandiri

Abstract

The prevalence of diabetes mellitus has increased year by year both in the world and in Indonesia. Given the possibility of an increase in the number of diabetes mellitus sufferers in the future, which will later become a hefty burden to be handled by health workers, efforts are needed to prevent this disease. This community service activity aims to provide health education on self-care management or independent care for type 2 DM patients to control blood glucose levels. The methods used are lectures, questions and answers, and discussions. The media for counseling are leaflets. The activity went smoothly and was attended by 35 participants, with the majority of participants understanding several ways to control blood glucose levels through independent care.

Keywords: Education, diabetes mellitus type 2, Slef Care Management

PENDAHULUAN

Diabetes melitus menjadi salah satu masalah kesehatan utama di dunia yang menyebabkan kematian prematur, bahkan penyakit ini juga menjadi penyebab utama terjadinya kebutaan, penyakit jantung, dan gagal ginjal (Kemenkes RI, 2020). Prevalensi diabetes melitus tahun demi tahun mengalami peningkatan baik itu di dunia maupun di Indonesia. *International Diabetes Federation* (IDF) menjelaskan bahwa diabetes melitus termasuk salah satu diantara kegawatdaruratan global yang jumlahnya meningkat secara cepat dan tiap tahunnya diprediksi mengalami peningkatan (IDF, 2021).

Hal yang sama terjadi di Indonesia, dimana menurut laporan IDF Indonesia menempati peringkat ke-5 di dunia, dengan jumlah penderita diabetes melitus (20-79 tahun) meningkat sebanyak 19,5 juta jiwa dan diprediksi akan mencapai 28,6 juta jiwa pada tahun 2045 (IDF, 2021). Di Provinsi Sumatera Selatan sendiri jumlah penyakit ini mengalami peningkatan yang signifikan dari 279.345 di tahun 2021 menjadi 435.512 di tahun 2022 (Dinkes Provinsi Sumsel, 2023). Penyakit DM yang banyak di masyarakat adalah DM tipe 2, dimana lebih dari 90 persen dari semua populasi diabetes adalah diabetes melitus tipe 2 (IDF,2019).

Kadar glukosa darah yang tidak terkontrol dengan baik dapat menyebabkan risiko terjadinya komplikasi baik itu akut maupun kronik, bahkan dapat menyebabkan kematian (Woferst Rismadefi, Karim Darwin, 2018). Komplikasi kronik yang sering terjadi pada pasien DM tipe 2 yang menjalani rawat jalan yaitu komplikasi

makrovaskuler seperti penyakit arteri koroner, arteri perifer dan stroke, selain itu juga terdapat komplikasi mikrovaskuler seperti neuropati, nefropati dan retinopati (Liu et al., 2010).

Komplikasi tersebut dapat dihindari dengan pengendalian kadar glukosa darah oleh penderita DM. Upaya mengontrol glukosa darah pada penderita DM melalui perilaku *self care management*, yaitu dengan pengaturan pola makan (diet), aktivitas fisik/olahraga, monitoring gula darah, dan kepatuhan konsumsi obat (Ayunda et al., 2023). Beberapa studi menjelaskan pengaruh yang positif *self care management* terhadap kadar glukosa darah, hasil studi (Muflihatin et al., 2024) menunjukkan hubungan yang bermakna antara perawatan diri pasien DM tipe 2 dengan kadar glukosa darahnya dengan nilai $p = 0,00$. Hal ini diperkuat dengan studi literatur review membuktikan *Self care management* merupakan salah satu upaya dalam menurunkan kadar glukosa darah (Ayunda et al., 2023)

Self-care management diabetes ini merupakan manajemen perawatan diri oleh pasien DM secara mandiri untuk menjaga agar kerja insulin dan kadar glukosa plasma tetap dalam rentang yang terkontrol sekaligus mengurangi risiko masalah vascular (Muflihatin et al., 2024). *Self-care management diabetes* bertujuan untuk mengontrol kadar glukosa darah secara optimal dan mencegah terjadinya komplikasi. Selain itu, terbukti secara efektif dapat mengontrol kadar glukosa darah normal, mengurangi dampak masalah akibat DM, serta mengurangi angka mortalitas akibat DM (Putri et al., n.d.).

Hal ini lah yang mendasari kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan tentang penyakit DM dan bagaimana cara mengendalikan kadar gula darah sehingga dapat mencegah terjadinya komplikasi penyakit DM. Kelurahan Pulokerto merupakan salah satu dari lima kelurahan yang ada dalam wilayah kecamatan Gandus Kota Palembang. Berdasarkan data dari Puskesmas Gandus didapatkan bahwa DM tipe 2 menempati urutan ke empat dari sepuluh penyakit terbesar pasien rawat jalan di tahun 2023 dengan jumlah kunjungan sebanyak 699.

MASALAH

Mengingat kemungkinan terjadi peningkatan jumlah penderita diabetes melitus di masa mendatang beserta komplikasinya yang nantinya akan menjadi beban yang sangat berat untuk dapat ditangani oleh tenaga kesehatan, maka perlu upaya untuk mengendalikan penyakit ini, yang salah satunya dengan memberikan edukasi kepada masyarakat terutama pada pasien DM tentang cara mengendalikan kadar glukosa darah secara mandiri. Tingkat pengetahuan yang baik tentang diabetes melitus memungkinkan seseorang memiliki persepsi yang benar terhadap diabetes sehingga berpengaruh pada tindakan pencegahan yang dilakukan.

METODE PELAKSANAAN

Metode kegiatan pengabdian ini berbentuk penyuluhan kesehatan dengan metode ceramah dan diskusi dengan menggunakan media leaflet. Sasaran dalam kegiatan ini adalah masyarakat di RT 34 Kelurahan Pulokerto Kecamatan Gandus Palembang. Penyuluhan dilaksanakan pada tanggal 12 November 2024 dari pukul 13.00 s.d selesai bertempat di kediaman Ketua RT 34 Kelurahan Pulokerto Kecamatan Gandus Palembang.

Target dari kegiatan pengabdian ini adalah diharapkan masyarakat mengetahui dan memahami tentang cara melakukan perawatan diri (*self care management diabetes*) dan bagaimana cara mencegah terjadinya komplikasi DM. Luaran yang dihasilkan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah tercapainya peningkatan pengetahuan masyarakat tentang cara perawatan diri guna mengontrol kadar glukosa darah pada DM tipe 2, selain itu luaran lain yang diharapkan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berupa HKI atau publikasi ilmiah di jurnal pengabdian masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Proses pelaksanaan kegiatan penyuluhan dengan tema “Edukasi *Self Care Management Diabetes Dalam Pengendalian DM Tipe 2*” telah dilaksanakan pada tanggal 12 November 2024 dari pukul 13.00 wib s.d selesai. Sasaran dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah masyarakat di RT 34 Kelurahan Pulokerto

Kecamatan Gandus Palembang. Penyampaian materi menggunakan media leaflet dengan metode ceramah dan diskusi mengenai cara mengendalikan DM tipe 2 melalui perawatan secara mandiri yang bertujuan untuk mengontrol kadar glukosa darah. Berikut gambar pelaksanaan penyuluhan yang telah dilakukan:



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan Penyuluhan

Diabetes Melitus (DM) merupakan penyakit metabolik akibat gangguan sekresi insulin, gangguan kerja insulin, maupun keduanya. Adanya gangguan tersebut mengakibatkan glukosa di dalam darah tidak dapat digunakan oleh sel tubuh sebagai energi sehingga menyebabkan kadar glukosa dalam darah tinggi atau hiperglikemia (American Diabetes Association, 2018). Diabetes Melitus diklasifikasikan menjadi dua tipe yaitu diabetes melitus tipe 1 dan diabetes melitus tipe 2, dimana lebih dari 90 persen dari semua populasi diabetes adalah diabetes melitus tipe 2 (IDF, 2019).

DM tipe 2 dianggap sebagai *non insulin dependent diabetes mellitus* karena insulin tetap disekresikan oleh sel-sel beta pankreas dalam batas normal atau bahkan meningkat, tetapi terjadi insensitivitas sel terhadap insulin, dimana sel tidak peka terhadap insulin dibandingkan dengan sel normal sehingga tidak ada insulin yang cukup untuk memenuhi kebutuhan tubuh yang menyebabkan glukosa didalam darah tidak dapat digunakan oleh sel tubuh sebagai energi hingga menyebabkan hiperglikemia (Lisiswanti & Novadlu, 2016).

Kadar glukosa darah yang tidak terkontrol dengan baik dapat menyebabkan risiko terjadinya komplikasi baik itu akut maupun kronik, bahkan dapat menyebabkan kematian (Woferst Rismadefi, Karim Darwin, 2018). Komplikasi kronik yang sering terjadi pada pasien DM tipe 2 yang menjalani rawat jalan yaitu komplikasi makrovaskuler seperti penyakit arteri koroner, arteri perifer dan stroke, selain itu juga terdapat komplikasi mikrovaskuler seperti neuropati, nefropati dan retinopati (Liu et al., 2010).

Beberapa upaya dapat dilakukan untuk mencegah diabetes diantaranya pertahankan berat badan ideal, tidak merokok, rutin beraktivitas fisik 30 menit setiap hari dengan intensitas sedang, konsumsi makanan sehat 3-5 porsi buah dan sayuran, kurangi asupan gula, garam dan lemak jenuh. Hal yang sama juga dapat dilakukan untuk mencegah komplikasi diabetes yaitu cara minum obat secara teratur sesuai anjuran petugas kesehatan, jaga kadar gula darah, konsumsi makanan sehat dengan memperbanyak konsumsi sayur dan buah, kurangi lemak, gula, dan makanan asin, beraktivitas fisik secara teratur, waspada infeksi kulit dan gangguan kulit, periksa mata secara teratur, waspada jika ada kesemutan, rasa terbakar, hilangnya sensasi, dan luka pada bagian bawah kaki (P2PTM, 2020).

Tingkat pengetahuan yang baik tentang diabetes melitus memungkinkan seseorang memiliki persepsi yang benar terhadap diabetes sehingga berpengaruh pada tindakan pencegahan yang dilakukan. Perencanaan makan yang baik merupakan bagian penting dari penatalaksanaan diabetes secara total. Kepatuhan penderita dalam menaati diet diabetes melitus sangat berpengaruh menstabilkan kadar glukosa darah (Mulyani & Patimah, 2023). Selain itu aktivitas fisik dan berolahraga juga memberikan kontribusi yang besar dalam mengendalikan kadar glukosa darah, dimana ketika melakukan

aktivitas fisik terjadi peningkatan pemakaian glukosa oleh otot yang aktif sebagai sumber energi sehingga secara langsung dapat menyebabkan penurunan kadar glukosa darah (Soegondo, 2014). Kepatuhan minum obat yang baik dan benar akan mudah untuk mencapai sasaran pengobatan. Pada pasien DM tipe 2 ketidakpatuhan dalam minum obat dapat menjadi hambatan untuk tercapainya usaha pengendalian kadar glukosa darah sehingga jika kadar glukosa darah terus menerus meningkat akan dapat menyebabkan komplikasi jangka panjang yang mencakup kerusakan makrovaskuler dan kerusakan mikrovaskuler (Alfian, 2015).

Dari hasil pelaksanaan kegiatan diketahui bahwa tingkat partisipasi masyarakat dalam kegiatan ini cukup baik. Hal ini terlihat dari antusiasnya masyarakat mengikuti kegiatan dan dari hasil evaluasi yang menunjukkan peningkatan pengetahuan masyarakat setelah dilakukan penyuluhan. Upaya untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat menjadi hal yang sangat penting untuk mencapai taraf hidup yang lebih baik, dimana salah satu upaya yang dapat dilakukan yaitu dengan memberikan pengetahuan, pemahaman dan kesadaran masyarakat untuk menerapkan pola hidup sehat yang dimulai dari diri sendiri, keluarga, lingkungan (Aminuddin et al., 2023)

KESIMPULAN

Pengabdian masyarakat ini telah terlaksana sesuai dengan tahapan dan tujuan yang ditargetkan yaitu jumlah peserta yang hadir sebanyak 30 peserta dan terdapat peningkatan pengetahuan dan pemahaman masyarakat tentang penyakit diabetes melitus tipe 2. Masyarakat memahami cara melakukan *self care management* diabetes dan mencegah penyakit diabetes melitus serta bagaimana penatalaksanaan penyakit diabetes melitus tipe 2 jika ada anggota keluarga yang menderita penyakit tersebut.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada seluruh pihak yang telah terlibat dalam kegiatan pengabdian ini yaitu Ketua STIK dan Kepala Pusat Penelitian dan Pengabdian Masyarakat STIK Siti Khadijah serta Ketua RT dan masyarakat RT 34 Kelurahan Pulokerto Kecamatan Gandus Palembang yang telah memberikan izin untuk teraksananya pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfian, R. (2015). Korelasi Antara Kepatuhan Minum Obat dengan Kadar Gula Darah pada Pasien Diabetes Melitus Rawat Jalan. *Jurnal Pharmascience*.
- American Diabetes Association. (2018). Standard medical care in diabetes 2018. *The Journal of Clinical and Applied Research and Education*. <https://doi.org/10.2337/dc18-Sint01>
- Aminuddin, A., Yenny Sima, Nuril Cholifatul Izza, Nur Syamsi Norma Lalla, & Darmi Arda. (2023). Edukasi Kesehatan Tentang Penyakit Diabetes Melitus bagi Masyarakat. *Abdimas Polsaka*. <https://doi.org/10.35816/abdimaspolsaka.v2i1.25>
- Ayunda, Wayunah, & Hidayatin, T. (2023). Hubungan Self-Care Management dengan Kadar Glukosa Darah pada Penderita Diabetes Mellitus. *MEJORA : Medical Journal Awatara*, 1(1).
- Federation, I. D. (2019). IDF Diabetes Atlas - 2019. In *International Diabetes Federation*. <https://doi.org/10.1289/image.ehp.v119.i03>
- IDF. (2021). International Diabetes Federation (IDF). In *International Diabetes Federation Diabetes Atlas 10th edition*.
- Kemenkes RI. (2020). Infodatin Diabetes Melitus 2020. In *Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI*.
- Liswanti, R., & Novadlu, C. R. (2016). Aktivitas fisik dalam menurunkan kadar glukosa darah pada diabetes melitus tipe 2. *Majority*.
- Liu, Z., Fu, C., Wang, W., & Xu, B. (2010). Prevalence of chronic complications of type 2 diabetes mellitus in outpatients - a cross-sectional hospital based survey in urban China. *Health and Quality of Life Outcomes*, 8. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-8-62>
- Muflihatin, S. K., Astuti, Z., Milkhatun, M., Halimah, N., & Nugroho, P. S. (2024). Hubungan Perawatan Diri (Self Care) dengan Kadar Gula Darah pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat : Media*

- Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 16(1).
<https://doi.org/10.52022/jikm.v16i1.489>
- Mulyani, A. Y., & Patimah, S. (2023). Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus Tipe II di Rumah Sakit Umum Daerah Lasinrang Kabupaten Pinrang Tahun 2022. *Journal of Muslim Community Health (Jmch)*, 4(4), 345–357. <https://doi.org/https://doi.org/10.33096/jmch.v4i4.1435>
- P2PTM. (2020). Tetap Produktif, Cegah Dan Atasi Diabetes Mellitus. In *pusat data dan informasi kementerian kesehatan RI*.
- Putri, D. E., Putra, C. S., & Suriani, R. (n.d.). *Edukasi Self Care Management Dalam Pengendalian Diabetes Militustipe 2 Pada Lansia*. 8–12.
- Soegondo, S. (2014). Farmakoterapi pada Pengendalian Glikemia Diabetes Mellitus Tipe 2. *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam Edisi VI Jilid 2*.
- Wayunah, Hidayatin, T., & Ayunda. (2020). Self Care Management Sebagai Upaya Mengontrol Kadar Glukosa Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus: A Literature Review. *Jurnal Kesehatan Indra Husada*, 8(2).
- Woferst Rismadefi, Karim Darwin, T. D. P. L. (2018). Hubungan Motivasi Diri Dengan Kepatuhan Diet Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2. *JOM FKp, Vol. 5 No. 2 (Juli-Desember) 2018*.