



PEMBERDAYAAN MASYARAKAT DALAM UPAYA *SELF MANAGEMENT* PENCEGAHAN DIABETES MELITUS PADA KELUARGA

Lufthiani¹, Siti Zahara Nasution², Ikhsanuddin A. Harahap³, Hayatunnufus⁴

^{1,2,3,4} Universitas Sumatera Utara, Indonesia

Email: lufthiani@usu.ac.id

ABSTRAK

Diabetes melitus merupakan jenis penyakit tidak menular yang masih menjadi masalah kesehatan di lingkungan masyarakat baik secara global, nasional, maupun regional dan dapat menyebabkan komplikasi pada organ tubuh lainnya. Diabetes Mellitus merupakan penyakit kronik yang memerlukan perawatan mandiri yang efektif untuk mencegah komplikasi. Desa Tadukan Raga, Sinembah Tanjung Muda Hilir, Kabupaten Deli Serdang, merupakan salah satu wilayah yang rentan terhadap Diabetes Mellitus sehingga diperlukan adanya sosialisasi atau penyuluhan bagi Masyarakat. Pengabdian masyarakat ini bertujuan memberikan pembelajaran komprehensif pada keluarga dalam Upaya *self management* pencegahan Diabetes Mellitus sehingga dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman Masyarakat. Pengabdian masyarakat kepada keluarga dilaksanakan dengan memberikan edukasi, pemeriksaan kesehatan gula darah dan asam urat dan pelatihan *self management* diabetes melitus kepada 50 keluarga di Desa Tadukan Raga Sinembah Tanjung Muda Hilir. Fokus kegiatan adalah meningkatkan pengetahuan keluarga tentang *Self management* diabetes melitus yang merupakan strategi perawatan diri secara mandiri untuk meningkatkan status kesehatan. Hasil Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada Masyarakat menunjukkan bahwa edukasi dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan keluarga dalam mengelola dan mencegah komplikasi Diabetes Mellitus dan meningkatkan kualitas hidup masyarakat di Desa Tadukan Raga

Kata Kunci: pemberdayaan, *self-management*, diabetes melitus, keluarga

PENDAHULUAN

Penyakit diabetes melitus merupakan penyakit kronis yang disebabkan oleh gagalnya organ pankreas dalam memproduksi hormon insulin secara memadai sehingga menyebabkan peningkatan kadar gula dalam darah. DM adalah salah satu penyakit tidak menular dan merupakan masalah kesehatan masyarakat di kalangan umum yang penting untuk segera dilakukan upaya pencegahan dan deteksi dini dengan cepat (Hidayah, 2019). Data Internasional



Diabetes Federation (IDF) mendapati bahwa jumlah penderita diabetes pada tahun 2021 di Indonesia meningkat pesat dalam sepuluh tahun terakhir. Jumlah tersebut diperkirakan dapat mencapai 28,57 juta pada 2045 atau lebih besar 47% dibandingkan dengan jumlah 19,47 juta pada 2021. Kasus Diabetes terus meningkat (International Diabetes Federation 2019). Secara global Prevalensi diabetes melitus pada tahun 2019 adalah 9,3%. Diabetes melitus tipe 2 menyumbang lebih dari 90% dari seluruh kasus diabetes, diabetes melitus tipe 1 dan diabetes gestasional menyumbang kurang dari 10% dari seluruh kasus (Kementrian Kesehatan RI, 2019).

Untuk mengurangi angka kasus DM yang terus meningkat, maka diperlukan peran dari berbagai pihak, baik dari masyarakat, kader kesehatan, keluarga serta tenaga kesehatan. Namun, kesadaran diri sendiri untuk menjaga pola hidup sehat adalah hal yang paling penting. Untuk mengontrol perilaku hidup sehat yang dapat menekan angka kasus DM di masyarakat maka dapat dilakukan *self-management*. Menurut Nurhayati, dkk., (2020) *Self-management* adalah aktivitas yang kompleks termasuk kemampuan dalam mengontrol suatu kondisi dan afek kognitif, perilaku dan respon emosional dalam mempertahankan kebutuhan kualitas hidup. Tujuan *self-management* secara umum adalah meningkatkan kualitas hidup penyandang diabetes melitus dalam jangka pendek dan jangka Panjang. Oleh karena itu penanganan yang tepat pada penyandang diabetes dilakukan 5 pilar *self-management* diantaranya edukasi, terapi nutrisi medis, latihan jasmani, terapi farmakologis, dan monitoring gula darah (Sakitri, G., & Astuti, R. K. (2020).

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada masyarakat di Desa Tadukan Raga masih banyak yang belum memahami bagaimana pelaksanaan *self-management* pada penderita diabetes melitus. Maka diperlukan pemberian edukasi dan peran keluarga dalam memahami mengenai *self-management* pada penderita diabetes melitus sebagai upaya untuk mempengaruhi perilaku pencegahan Diabetes dan meningkatkan kepedulian terhadap Diabetes di masyarakat. Kurangnya pengetahuan dan edukasi terhadap masyarakat sangat berpengaruh terhadap pemeliharaan dan pencegahan Diabetes, serta kesediaan fasilitas yang belum mendukung dan merata di masyarakat.

Berdasarkan hal tersebut maka penulis melakukan kegiatan pemeriksaan kadar gula darah dan memberikan edukasi tentang upaya *self management* pencegahan diabetes



melitus. Kegiatan ini dilaksanakan pada keluarga yang bertempat tinggal di wilayah Desa Tadukan Raga, Deli Serdang, bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, pengetahuan, dan meningkatkan keterampilan *self-management* untuk memantau kesehatan diri dan keluarga dari penyakit diabetes melitus.

METODE

Kegiatan ini terdiri dari dua tahapan yaitu tahap 1 kegiatan sosialisasi dan tahap 2 kegiatan penyuluhan yang diawali dengan skrining pemeriksaan kadar gula darah dan edukasi tentang *self-management* pencegahan diabetes melitus.

1. Sosialisasi

Pada tahap ini diawali dengan melakukan wawancara, observasi lingkungan dan sosialisasi kepada masyarakat yang akan dijadikan sasaran kegiatan, setelah itu tim pengabdian kepada masyarakat akan menjadwalkan proses pelaksanaan rangkaian kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan berkordinasi pada Kepala Desa Tadukan Raga untuk penentuan kontrak waktu dan tempat pelaksanaan kegiatan.



Gambar 1. Sosialisasi Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat



2. Penyuluhan

Kegiatan selanjutnya memberikan edukasi tentang pencegahan diabetes melitus melalui *self magement*, sebelumnya dilakukan skrining pemeriksaan kadar gula darah pada peserta yang hadir. Pelaksanaan penyuluhan dilakukan di balai desa Tadukan Raga, diawali dengan memberikan pretes kepada peserta dalam bentuk kuesioner dan selanjutnya masyarakat diberikan edukasi tentang upaya *Self Management* pencegahan Diabetes melitus pada Keluarga. Materi upaya pencegahan melalui *self management* yang meliputi: cara mengatur pola makan, menjaga berat badan ideal, berhenti merokok, mengelola stres, dan melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin yang di lakukan untuk pencegahan diabetes melitus.



Gambar 2. Skrining Pemeriksaan kadar Gula Dar



Gambar 3. Penyuluhan Kesehatan tentang *Self Management* Pencegahan Diabetes Melitus

Setelah materi penyuluhan diberikan, dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab dengan peserta, diakhiri dengan memberikan kuesioner postes untuk menilai peningkatan pengetahuan setelah diberikan materi penyuluhan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Desa Tadukan Raga, Kelurahan Sinembah Tanjung Hilir Muda berjalan dengan baik, dengan jumlah peserta 50 orang yang diikuti Kader Kesehatan dan Ibu rumah tangga yang berusia 30-55 tahun, kegiatan pengabdian kepada masyarakat dihadiri juga oleh Kepala Desa



Gambar 4. Pretes dan Postes, pemberian materi penyuluhan

Peserta Kader Kesehatan dan kelompok ibu dengan rentang usia tertinggi 46-55 Tahun (34%), dilihat dari status mayoritas menikah sebanyak 40 orang (80%) dan terbanyak bersuku mandailing 17 (34%), seluruh peserta beragama Islam 50 (100%), pendidikan terakhir sebagian besar SMA 26 (52%), status pekerjaan ibu terbanyak pada ibu yang tidak bekerja atau ibu rumah tangga 18 (36%), berdasarkan riwayat keluarga yang menderita DM terdapat 32 (64%) mempunyai DM di keluarga, dan sebanyak 32 (64%) dari peserta yang belum pernah mendapatkan informasi tentang diabetes melitus. Berdasarkan ini adalah gambaran karakteristik peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

Tabel 1. Data Demografi Kader kesehatan dan kelompok Ibu

Karakteristik Responden	Frekuensi	Presentase (%)
Usia		
- 30-35 Tahun	14	28
- 36-45 Tahun	16	32
- 46-55 Tahun	17	34
- >55 Tahun	3	6
Status Pekerjaan		
- Tidak bekerja/ IRT	18	36
- Bidan	1	2
- Guru	4	8
- PNS	8	16
- Karyawan	9	18
- Buruh	10	20



Pendidikan		
- SD	2	4
- SMP	13	26
- SMA	26	52
- PT	9	18
Riwayat Keluarga penderita DM		
	32	64
- Ada	18	36
- Tidak Ada		
Pernah mendapat informasi tentang DM		
	18	36
- Pernah	32	64
- Belum Pernah		
Total	50	100

Hasil kuesioner menunjukkan responden terbanyak berada pada rentang usia 46-55 tahun (34%), yang merupakan masuk kedalam fase sering dianggap sebagai masa peralihan seseorang mulai memasuki tahap lansia. Pengetahuan tentang masalah penyakit pada usia menjelang lansia umumnya lebih baik dibandingkan dengan usia yang lebih muda. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kusnanto dkk., (2019) menunjukkan mayoritas usia yang memasuki pra lansia banyak yang mengalami penurunan fungsi fisik dan kognitif sehingga dalam pelaksanaan *self-management* belum optimal. Kusnanto juga berpendapat bahwa penderita yang sudah tua cenderung mengalami fungsi fisik dan kognitif sehingga kemampuan dan keaktifannya sudah mulai berkurang dalam melakukan *self-management* pencegahan risiko.

Berdasarkan hasil temuan oleh Suazini & Nugraha (2023) pada rata-rata penderita diabetes melitus belum optimal melaksanakan *self-management* karena kurangnya edukasi dan informasi oleh tenaga kesehatan. Menurut Sari dkk., (2022) bahwa *self-management* adalah komponen kunci dalam menjaga diri dalam mencegah atau menunda terjadinya komplikasi. Pemberian edukasi diperoleh secara optimal dipengaruhi dengan karakteristik pendidikan responden dengan latar belakang terbanyak SMA (52%). Sejalan dengan ulasan dari Arania, R., dkk., (2021) menunjukkan bahwa tingkat pendidikan seseorang dapat mempengaruhi individu dalam memahami suatu informasi menjadi pengetahuan.



Tabel 2. Hasil Pretest dan Post Test Pengetahuan kader kesehatan dan ibu tentang *Self-Management* Pencegahan Diabetes Melitus

Pengetahuan	Pre-Test		Post Test	
	F	%	F	%
Baik	18	36,0	50	100
Kurang	32	64,0	-	-
Total	50	100	50	100

Hasil yang didapatkan bahwa ada perubahan skor yang semakin meningkat. Sebelum diberikan pendidikan kesehatan tentang tentang *Self-Management* Pencegahan Diabetes Melitus pada masyarakat didapatkan kategori pengetahuan kurang diperoleh (64%), dan pengetahuan dengan kategori baik diperoleh (36%). Dalam pelaksanaan kegiatan pendidikan kesehatan kepada masyarakat tentang pengenalan diabetes melitus dan *Self-Management* Pencegahan Diabetes Melitus didapatkan peningkatan pengetahuan dengan hasil kategori baik menjadi (100%). Penyuluhan kesehatan adalah salah satu metode yang dapat diterapkan untuk tindakan preventif guna mengingatkan masyarakat pentingnya menjaga kesehatan. Melalui metode penyuluhan maka pemeliharaan kesehatan masyarakat dapat dimulai dari kesadaran setiap individu, keluarga, kelompok dan masyarakat luas (Suprpto, S., & Arda, D., 2021).

Edukasi diberikan kepada kader dan keluarga mengalami peningkatan yang sangat baik, dalam pemberian edukasi *self management* terhadap pencegahan diabetes melitus mengacu pada 4 pilar pengelolaan diabetes melitus diantaranya manajemen glukosa (terapi farmakologi), kontrol diet, aktivitas fisik, dan rutin mengunjungi fasilitas layanan kesehatan (Sakitri, G., & Astuti, R. K. (2020).

Pelaksanaan *self management* yang optimal pada pra lansia setelah diberikan edukasi timbul karena sudah didukung dengan pemberian edukasi kesehatan tentang *self management* yang harus mereka lakukan sehingga pra lansia penderita diabetes melitus dapat menjalankan tindakan *self management* dalam kehidupan sehari-hari secara optimal (Pranata, S., & Yi Huang, X., 2020). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Simbolon dkk., (2019) pemberian edukasi *self management* dapat merubah perilaku



penderita diabetes melitus. Edukasi yang diberikan merupakan stimulus yang dapat meningkatkan pengetahuan sehingga timbul kesadaran untuk merubah perilaku.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan hasil adanya peningkatan pengetahuan keluarga sehingga melalui kegiatan ini diharapkan informasi tentang *self management* pencegahan diabetes melitus pada masyarakat Desa Tadukan Raga dapat diperoleh dengan akurat dan meningkatkan kesadaran serta memberikan motivasi individu untuk mengubah perilaku menjadi lebih sehat dalam membantu mencapai kualitas hidup yang lebih baik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pelaksana program Pengabdian kepada Masyarakat mengucapkan terima kasih atas segala bentuk bantuan dan dukungan kepada Lembaga Pengabdian Masyarakat USU telah memberikan kesempatan kepada kami untuk menyelesaikan kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui Skim Kemitraan Mono Tahun Reguler dengan sumber dana Non PNBPU Universitas Sumatera Utara Tahun 2024.

DAFTAR RUJUKAN

- Arania, R., Triwahyuni, T., Esfandiari, F., & Nugraha, F. R. (2021). Hubungan antara usia, jenis kelamin, dan tingkat pendidikan dengan kejadian diabetes mellitus di Klinik Mardi Waluyo Lampung Tengah. *Jurnal Medika Malahayati*, 5(3), 146-153.
- GAOL, D. E. L., Simbolon, D., Sahran, S., Asmawati, A., & Septiyanti, S. (2019). *Pengaruh Edukasi Penatalaksanaan Diabetes Mellitus Terhadap Perubahan Pengetahuan Sikap Dan Kadar Glukosa Darah Sewaktu Pada Penderita Diabetes Mellitus Di Puskesmas Lingkar Timur Kota Bengkulu Tahun 2019* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Bengkulu).
- Hidayah, M. (2019). Hubungan Perilaku Self-Management Dengan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Pucang Sewu, Surabaya. *Amerta nutrition*, 3(3), 176.
- IDF. (2019). *IDF DIABETES ATLAS (9th ed.)*. <https://diabetesatlas.org/id.pdf>
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). Laporan Nasional RISKESDAS 2018. Kementerian Kesehatan RI, 1(1), 1. Retrieved from (<https://www.kemkes.go.id/>)
- Kusnanto, K., Sundari, P. M., Asmoro, C. P., & Arifin, H. (2019). Hubungan tingkat pengetahuan dan diabetes self-management dengan tingkat stres pasien diabetes melitus yang menjalani diet. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 22(1), 31-42.



- Nurhayati, R., Agustiyowati, T. H., Yulinda., & Rokhayati. (2020). *Gambaran Pengetahuan Self Management Diabetes Melitus Tipe 2 (Literature Review)*. Jurnal Keperawatan Siliwangi. Vol. 1. No. 1
- Pranata, S., & Yi Huang, X. (2020). Self-Management Experience of Patient With Type 2 Diabetes in Sumbawa Besar, West Nusa Tenggara: a Qualitative Study. *Nursing Current Jurnal Keperawatan*, 8(1), 19. <https://doi.org/10.19166/nc.v8i1.2717>
- Sakitri, G., & Astuti, R. K. (2020). Strategi Kontrol Gula Darah dengan Theory of Planned Behaviour pada pasien Diabetes Mellitus tipe 2 di Puskesmas Stabelan. *Profesi (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian*, 18(1), 55-63.
- Sari, N. M. C. C., Sagitarini, P. N., & Sanjana, I. W. E. Efektifitas Pemberian Intervensi Diabetes Self-Management Education (DSME) Berbasis Audiovisual Terhadap Pengetahuan dan Keterampilan Perawatan Diri Diabetes.
- Suazini, E. R., & Nugraha, B. A. (2023). Hubungan Kepatuhan Melaksanakan Manajemen Diabetes Melitus dengan Kualitas Hidup Penderita Diabetes Melitus di Puskesmas Haurpanggung Garut. *Prima: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 9(2), 77-87.
- Suprpto, S., & Arda, D. (2021). Pemberdayaan Masyarakat Melalui Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Meningkatkan Derajat Kesehatan Masyarakat. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Komunitas (Journal of Community Health Service)*, 1(2), 77-87.