



## SELF-MANAGEMENT EDUCATION MENINGKATKAN KUALITAS HIDUP PASIEN DM TIPE 2

Oleh

Ni Wayan Trisnadewi<sup>1</sup>, Theresia Anita Pramesti<sup>2</sup>, Ni Ketut Lisnawati<sup>3</sup>, Sri Idayani<sup>4</sup>, I Gst. Pt. Agus Ferry Sutrisna Putra<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup>STIKes Wira Medika Bali

E-mail: [trisnadewi@stikeswiramedika.ac.id](mailto:trisnadewi@stikeswiramedika.ac.id)

---

### Article History:

Received: 11-02-2022

Revised: 20-02-2022

Accepted: 24-03-2022

### Keywords:

Diabetes Melitus, Manajemen DM, Kualitas Hidup pasien DM

**Abstract:** Penyakit Diabetes melitus adalah penyakit metabolic dan merupakan penyakit kronis yang angka kejadiannya terus mengalami peningkatan setiap tahunnya di seluruh dunia. Kondisi pandemic COVID-19 saat ini menambah beban dalam penanggulangan penyakit Diabetes melitus. Hal ini disebabkan karena diabetes melitus salah satu komorbid atau penyakit penyerta yang banyak ditemukan pada pasien terinfeksi virus SARS-CoV-2 penyebab Covid-19, dimana penyakit DM ini menduduki peringkat ke dua yaitu sebanyak 34,4 persen kasus di Indonesia. Perlu adanya upaya untuk menanggulangi penyakit ini melalui pencegahan dan penanganan yang tepat sehingga risiko atau dampak yang lebih buruk dapat dihindari. Terdapat 4 cara yang dapat dilakukan untuk menanggulangi diabetes melitus meliputi diet, Pendidikan Kesehatan, obat-obatan dan melakukan olahraga atau aktivitas fisik. Melalui upaya manajemen diabetes yang tepat, tidak hanya untuk membantu menjaga kadar gula darah dalam rentang normal namun juga mencegah terjadinya komplikasi dan meningkatkan kualitas hidup pasien. Tahapan pertama dalam pengabdian masyarakat melakukan pretest untuk mengetahui manajemen DM dan kualitas hidup pasien DM tipe 2, tahap kedua memberikan penyuluhan tentang manajemen diabetes, tahap ketiga melakukan posttest untuk melihat perubahan perilaku manajemen penyuluhan. Hasil pengabdian masyarakat ini memberikan manfaat kepada pasien diabetes melitus tipe 2 dalam manajemen dan kualitas hidup pasien DM tipe 2.

---

## PENDAHULUAN

Penyakit Diabetes melitus adalah penyakit metabolic dan merupakan penyakit kronis yang angka kejadiannya terus mengalami peningkatan setiap tahunnya di seluruh dunia. Penyakit ini dapat menimbulkan berbagai komplikasi ke jantung, otak serta dapat menimbulkan kematian. Menurut *International Diabetes Federation* yang tertuang dalam



Infodatin Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2020), memperkirakan pada tahun 2019 sebanyak 463 juta orang usia 20-79 tahun menderita DM di seluruh dunia atau sekitar 9.3% dari total penduduk pada usia yang sama. IDF memperkirakan kasus ini akan terus meningkat menjadi 78 juta penduduk pada tahun 2030 dan 700 juta penduduk pada tahun 2045. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, di Indonesia terjadi peningkatan prevalensi penyakit DM sebesar 2% jika dibandingkan dengan data Riskesdas tahun 2013 (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020).

Kondisi pandemic COVID-19 saat ini menambah beban dalam penanggulangan penyakit Diabetes melitus. Hal ini disebabkan karena diabetes melitus salah satu komorbid atau penyakit penyerta yang banyak ditemukan pada pasien terinfeksi virus SARS-CoV-2 penyebab Covid-19. Jumlah penderita diabetes (diabetes) diperkirakan mengalami peningkatan sebanyak 45 persen atau sama dengan 629 juta penderita per tahun 2-45. Pada tahun 2020 penderita diabetes diperkirakan sebanyak 75% berusia 20-64 tahun (Ellyvon Pranita 2020).

Penderita penyakit diabetes mellitus dengan komplikasi diabetic akan merasa marah, frustrasi, mengalami gangguan citra tubuh apabila mengalami diabetic foot, depresi, isolasi (Virginia, 2005), mengingat penyakit diabetes mellitus ini tidak bisa disembuhkan tetapi hanya bisa di kontrol dengan perubahan pola makan dan pola hidup (Praptono, Mardini, & Indriyani, 2014). Perubahan gaya hidup yang mendadak dapat menyebabkan penderita diabetes kesulitan untuk melaksanakan manajemen secara patuh seperti melakukan diet, pengobatan, aktivitas fisik, perawatan kaki serta pengontrolan gula darah yang akan berdampak ulkus diabetikum. Pasien dengan diabetes berisiko tinggi mengalami komplikasi diabetic dan terkena ulkus diabetikum dapat berakhir pada tindakan amputasi (Veves, Giurini, & Logerto, 2006).

Perlu adanya upaya untuk menanggulangi penyakit ini melalui pencegahan dan penanganan yang tepat sehingga risiko atau dampak yang lebih buruk dapat dihindari. Terdapat 4 cara yang dapat dilakukan untuk mencegah dan menanggulangi kejadian diabetes melitus meliputi diet, Pendidikan Kesehatan, obat-obatan dan melakukan olahraga atau aktivitas fisik (Trisnadewi et al. 2020). Melalui upaya manajemen diabetes yang tepat, tidak hanya untuk membantu menjaga kadar gula darah dalam rentang normal namun juga mencegah terjadinya komplikasi. Kondisi pandemic COVID-19 ini, mengharuskan diabetesi untuk melakukan manajemen yang tepat, menjaga protokol Kesehatan sehingga terhindar dari terpapar virus SARS-CoV-2 penyebab Covid-19 sehingga mampu menjalani kehidupan dengan baik dan kualitas hidup meningkat.

Upaya penanggulangan atau manajemen diabetes dapat dilakukan melalui pemeriksaan kesehatan yang dapat dilakukan minimal setahun sekali, terutama untuk individu yang berusia 45 tahun ke atas. Pemeriksaan kesehatan adalah sebuah tindakan *preventive* (pencegahan) yang berfungsi dan bermanfaat untuk mengetahui serta mengukur kesehatan fisik tubuh secara laboratoris, khususnya dengan kinerja faal organ dalam tubuh (jantung, paru-paru, hati, ginjal dan organ tubuh yang lain). Pemberian informasi tentang manajemen DM melalui penyuluhan yang digabungkan dengan adanya kegiatan fisik yang dilakukan secara bersama dan rutin dianggap mampu membantu masyarakat dalam mengendalikan kadar gula darah, khususnya pada individu yang telah terdiagnosa DM. Peningkatan pengetahuan akan membantu meningkatkan motivasi dan *self-efficacy* dalam melakukan manajemen DM yang tepat dan berkelanjutan serta *self-management* diabetes



dapat dilaksanakan dengan baik oleh penderita. Melalui pendekatan penyuluhan Kesehatan diharapkan akan memberikan dampak positif bagi pasien dalam manajemen diri sehingga komplikasi dapat dicegah dan kualitas hidup penderita meningkat. Upaya ini harus dilakukan secara berkesinambungan sehingga diabetesi terpapar dengan informasi yang berkesinambungan dan komplikasi penyakit ini dapat dicegah.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka penyuluhan tentang manajemen diabetes sangat penting dilakukan untuk mengedukasi penderita secara berkesinambungan sehingga komplikasi diabetes dapat dicegah. Oleh karena itu perlu untuk dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat yang mengarah pada usaha promotif dan preventif terhadap penyakit tidak menular (PTM). Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini terdiri dari kegiatan pemberian edukasi tentang *self-management* pada pasien DM di wilayah kerja Puskesmas III Denpasar Utara.

## METODE

Pengabdian masyarakat ini dilakukan pada pasien diabetes melitus tipe 2. Sasaran kegiatan ini adalah pasien DM tipe 2 dalam melakukan manajemen diabetes di wilayah kerja desa Peguyangan Kangin tepatnya di Br. Bantas. Penyuluhan dilakukan di Balai Banjar Bantas dengan mengundang lansia yang menderita Diabetes didampingi oleh Kepala Dusun Br. Bantas dan Kader Lansia. Selain penyuluhan, lansia diberikan leaflet untuk dibawa pulang sebagai bahan bacaan dan panduan dalam melakukan manajemen DM.

Kegiatan dilakukan dengan memberikan penyuluhan tentang *self-management* pada pada pasien DM secara *offline*. Tahap awal kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan *pretest* untuk mengetahui manajemen diabetes dan kualitas hidup pasien DM tipe 2 dengan kuesioner, kemudian dilakukan penyuluhan dengan menggunakan metode ceramah dan demonstrasi tentang *self-management*. Setelah penyuluhan responden dievaluasi tentang pemahamannya terhadap penyuluhan yang diberikan dan dihimbau untuk melaksanakan manajemen sesuai dengan penyuluhan yang telah diberikan. Tahap akhir dari pengabdian ini adalah melakukan *posttest* terkait manajemen diabetes dan kualitas hidup pasien DM tipe 2 dengan kuesioner.

## HASIL

Pengabdian masyarakat dilaksanakan di wilayah kerja Br. Bantas, Desa Peguyangan Kangin Denpasar. Rangkaian kegiatan dilakukan dengan melakukan *pretest* terhadap manajemen diabetes dan kualitas hidup pasien DM tipe 2, kemudian dilanjutkan dengan pemberian informasi kesehatan tentang *self-management* dengan metode ceramah dan demonstrasi. Kegiatan dilanjutkan dengan melakukan *posttest* terhadap manajemen diabetes dan kualitas hidup pasien DM tipe 2.

Adapun hasil pengabdian masyarakat terhadap pasien DM tipe 2, diperoleh data sebagai berikut:

1. Kegiatan pengkajian dan pengumpulan data dilakukan pada hari Rabu, 6 Januari 2022 pada pukul 09.00. Pengumpulan data dilakukan dengan cara mencari data di Kantor Kepala Desa Peguyangan Kangin. Selanjutnya setelah data terkumpul, dilakukan seleksi terhadap penderita DM dan kemudian diberikan kuesioner tentang manajemen diabetes dan kualitas hidup yang dilakukan oleh kader setelah persamaan persepsi terhadap cara pengisian kuesioner. Kuesioner yang telah diisi kemudian dianalisis dalam bentuk



distribusi frekuensi.

- Tahap pemberian materi melalui metode ceramah



Gambar 1. Kegiatan penyuluhan dan pemeriksaan gula darah

- Tahap posttest dilakukan setelah melakukan pengukuran manajemen diabetes dan kualitas hidup pasien DM melalui kuesioner yang dilakukan oleh kader lansia, selanjutnya hasil kuesioner diserahkan kepada peneliti dan dilakukan analisis data dengan distribusi frekuensi.
- Adapun hasil dari pengabdian masyarakat ini ditampilkan melalui tabel berikut:  
Hasil Pengamatan Terhadap Manajemen DM pada Pasien DM dan Kualitas Hidup Pasien DM Tipe 2

Tabel 1

Hasil Pengamatan terhadap Variabel Manajemen Diabetes dan Kualitas Hidup Pasien DM tipe 2

Variabel	Sebelum Intervensi		Setelah Intervensi	
	Frekuensi (F)	Persentase (%)	Frekuensi (F)	Persentase (%)
<b>Manajemen DM</b>				
Baik	2	12,5	6	37,5
Cukup	6	37,5	7	43,75
Kurang	8	50	3	18,75
Jumlah	16	100	16	100
<b>Kualitas Hidup</b>				
Baik	9	56,2	10	62,5
Cukup	4	25	5	31,25





Kurang	3	18,7	1	6,25
Jumlah	16	100	16	100

Berdasarkan tabel 1 di atas, menunjukkan bahwa manajemen diabetes sebelum diberikan penyuluhan dominan pada kategori kurang yaitu sebesar 50% dan setelah diberikan penyuluhan terjadi peningkatan kriteria yaitu dominan pada kategori cukup yaitu sebanyak 43,75%. kemudian untuk kualitas hidup sebelum diberikan penyuluhan dominan pada kategori baik sebesar 56,2% dan setelah diberikan penyuluhan terjadi peningkatan dan dominan pada kategori baik yaitu sebesar 62,5%.

## DISKUSI

Hasil pengamatan terhadap manajemen diabetes menunjukkan bahwa Sebagian besar responden dengan manajemen DM yang cukup. Manajemen yang dilakukan dengan cukup bahkan baik akan mampu mengarahkan penderita untuk melakukan perawatan dengan baik sehingga kualitas hidup juga baik. Hasil pengamatan terhadap kualitas hidup pasien DM diperoleh hasil bahwa kualitas hidup pasien DM dominan cukup. Kadar glukosa darah yang tinggi dalam jangka waktu yang lama atau hiperglikemia berkepanjangan akan melemahkan dan merusak dinding pembuluh darah kapiler yang memberikan makan ke saraf sehingga terjadi kerusakan saraf yang disebut neuropati diabetik (diabetik neuropathy). Neuropati diabetik akan mengakibatkan saraf tidak bisa mengirim atau menghantar pesan rangsangan impuls saraf, bisa salah kirim atau terlambat mengirim (Tandra 2008). Impuls saraf berasal dari otak, merambat ke neuron motorik dan merangsang serabut otot. Jika sel otot tidak dirangsang sel akan mengecil (atrofi) dan mati.

Pemberian penyuluhan Kesehatan sangat bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan pasien. Peningkatan pengetahuan akan membantu meningkatkan motivasi dan *self- efficacy* dalam melakukan manajemen DM yang tepat dan berkelanjutan serta *self-management* diabetes dapat dilaksanakan dengan baik oleh penderita dan kualitas hidup pasien akan meningkat. Penelitian yang dilakukan oleh Chu et al. (2021) menunjukkan bahwa health edukasi yang diberikan kepada pasien diabetes perlu dilakukan tindak lanjut lebih sering untuk memastikan intervensi tetap efektif agar intervensi awal bermanfaat.

Salah satu pilar dalam pelaksanaan DM yaitu manajemen diabetes yang tepat. Manajemen diabetes dapat dilakukan melalui diet, exercise, edukasi dan pengobatan yang tepat untuk diabetes. Melalui manajemen diabetes yang tepat akan mampu membantu mencegah komplikasi *diabetic foot*. Oleh karena itu, jika dilihat dari hasil pengamatan terhadap manajemen dan kualitas hidup pasien DM yang dominan pada kategori cukup maka penyuluhan Kesehatan menjadi bagian yang sangat penting bagi pasien DM untuk memperoleh informasi terkait manajemen diabetes yang tepat sehingga kualitas hidup dapat ditingkatkan. Manajemen diabetes yang tepat berpengaruh terhadap kualitas hidup pasien karena keluarga mengerti dengan masalah yang dialami pasien, mendengarkan keluhan, memahami perasaan, dan responden bebas mencari nasihat dari anggota keluarga. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh McElfish et al. (2019) bahwa manajemen diabetes juga sangat dipengaruhi oleh keluarga dimana dengan melibatkan keluarga dalam pendidikan tentang manajemen diabetes akan meningkatkan efektifitas manajemen pada pasien. Selain itu keluarga adalah orang terdekat bagi pasien sehingga intervensi yang diberikan untuk selanjutnya dapat melibatkan keluarga. Sebagian besar *study* menunjukkan bahwa *support* yang tinggi dari keluarga berintegrasi dengan *self-management* yang



dilakukan pasien (Pamungkas, Chamroonsawasdi, and Vatanasomboon 2017).

Manajemen diabetes yang tepat tentunya memiliki pengaruh yang positif terhadap kualitas hidup pasien. Kualitas hidup dapat dikacaukan oleh program regimen pengobatan yang buruk, ketidakpatuhan minum obat dan berdampak pula pada kadar glukosa darah (HbA1C) serta dapat memicu terjadinya komplikasi (Bradley et al. 2018). Oleh karena itu manajemen yang tepat menunjang peningkatan kualitas hidup pasien diabetes melitus. Manajemen diabetes melitus seperti melakukan kontrol gula darah yang tepat juga memiliki manfaat yang sederhana dan meningkatkan kualitas hidup pasien DM (Pyatak et al. 2018).

## KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang bertemakan tentang *Self-management Education* meningkatkan kualitas hidup pasien DM tipe 2 wilayah kerja Puskesmas III Denpasar Utara Banjar Bantas Desa Peguyangan Kangin berjalan lancar dan bermanfaat bagi peningkatan manajemen dan kualitas hidup pasien DM tipe 2. Selanjutnya, kegiatan ini perlu tetap didampingi dan dibina oleh Pemerintah daerah setempat dan Puskesmas III Denpasar Utara agar dapat berjalan dan berkelanjutan sebagai upaya dalam pencegahan dan pengendalian penyakit diabetes melitus tipe 2 di wilayah tersebut.

## PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Terima kasih kepada Kepala Dusun Br. Bantar, Desa Peguyangan Kangin, Kepala Puskesmas III Denpasar Utara, kader Lansia dan seluruh pihak yang telah membantu dan mendukung kegiatan pengabdian ini sehingga terlaksana dengan baik.

## DAFTAR REFERENSI

- [1] Bradley, Clare, Eveline Eschwège, Pedro De Pablos-Velasco, Klaus G. Parhofer, Dominique Simon, Hans Vandenberghe, and Linda Gönder-Frederick. 2018. "Predictors of Quality of Life and Other Patient-Reported Outcomes in the PANORAMA Multinational Study of People with Type 2 Diabetes." *Diabetes Care* 41, no. 2: 267–76. <https://doi.org/10.2337/dc16-2655>.
- [2] Chu, Loan Thi, Tran Que Nguyen, Phuong Thu Thi Pham, and Truc Thanh Thai. 2021. "The Effectiveness of Health Education in Improving Knowledge about Hypoglycemia and Insulin Pen Use among Outpatients with Type 2 Diabetes Mellitus at a Primary Care Hospital in Vietnam." *Journal of Diabetes Research* 2021. <https://doi.org/10.1155/2021/9921376>.
- [3] Ellyvon Pranita. 2020. "Naik 6,2 Persen Selama Pandemi, Pasien Diabetes Indonesia Peringkat 7 Di Dunia." *Kompas.Com*, November 5, 2020. <https://www.kompas.com/sains/read/2020/11/05/100200923/naik-6-2-persen-selama-pandemi-pasien-diabetes-indonesia-peringkat-7-di?page=all>.
- [4] Kementerian kesehatan republik indonesia. 2020. "Tetap Produktif, Cegah Dan Atasi Diabetes Mellitus." Pusat Data Dan Informasi Kementerian Kesehatan RI.
- [5] McElfish, Pearl A., Christopher R. Long, Peter O. Kohler, Karen H.K. Yearly, Zoran Bursac, Marie Rachelle Narcisse, Holly C. Felix, Brett Rowland, Jonell S. Hudson, and Peter A. Goulden. 2019. "Comparative Effectiveness and Maintenance of Diabetes Self-Management Education Interventions for Marshallese Patients with Type 2 Diabetes: A Randomized Controlled Trial." *Diabetes Care* 42, no. 5: 849–58.



- <https://doi.org/10.2337/dc18-1985>.
- [6] Pamungkas, Rian Adi, Kanittha Chamroonsawasdi, and Paranee Vatanasomboon. 2017. "A Systematic Review: Family Support Integrated with Diabetes Self-Management among Uncontrolled Type II Diabetes Mellitus Patients." *Behavioral Sciences* 7, no. 3: 1–17. <https://doi.org/10.3390/bs7030062>.
- [7] Pyatak, Elizabeth A., Kristine Carandang, Cheryl L.P. Vigen, Jeanine Blanchard, Jesus Diaz, Alyssa Concha-Chavez, Paola A. Sequeira, et al. 2018. "Occupational Therapy Intervention Improves Glycemic Control and Quality of Life among Young Adults with Diabetes: The Resilient, Empowered, Active Living with Diabetes (REAL Diabetes) Randomized Controlled Trial." *Diabetes Care* 41, no. 4: 696–704. <https://doi.org/10.2337/dc17-1634>.
- [8] Tandra, H. 2008. *Segala Sesuatu Yang Harus Anda Ketahui Tentang Diabetes*. Jakarta: Penerbit PT. Gramedia Pustaka Utama.
- [9] Trisnadewi, Ni Wayan, I. Made Sudarma Adiputra, Ni Putu Wiwik Oktaviani, Putu Aris Suapriyanti, and Ni Luh Gede Intan Saraswati. 2020. "Correlation between Stress Level and Family Support towards Fasting and Postprandial Glucose Level in Type 2 Diabetes Mellitus." *Bali Medical Journal* 9, no. 3: 811–15. <https://doi.org/10.15562/bmj.v9i3.2006>.



HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN