



## Pelatihan *Self Care Management* dalam Meningkatkan Kualitas Hidup pada Pasien Diabetes Melitus

Dina Mariana Larira<sup>1</sup>, Adriani Natalia<sup>2</sup>, Nur Anindhita Kurniawaty Wijaya<sup>3</sup>

Program Studi Ilmu Keperawatan<sup>1,2</sup>, Program Studi Ilmu Kedokteran<sup>3</sup>

Universitas Sam Ratulangi

e-mail: [dinamariana@unsrat.ac.id](mailto:dinamariana@unsrat.ac.id)

### Abstrak

Diabetes melitus (DM) merupakan penyakit kronis yang ditandai dengan peningkatan kadar glukosa dalam darah, terjadi karena adanya kelainan sekresi insulin, kerja insulin atau keduanya. Komplikasi yang ditimbulkan dari penyakit DM akan dialami oleh pasien seumur hidup, sehingga untuk mengurangi komplikasi, penderita DM membutuhkan *self-care management*. Kegiatan PKM ini bertujuan untuk melakukan pemberdayaan masyarakat melalui pelatihan tentang konsep penyakit DM dan cara untuk meningkatkan *self-care* pada penderita DM. Kegiatan PKM dilakukan dengan memberikan pelatihan tentang DM dan manajemen perawatan diri yang dilanjutkan dengan pelatihan senam kaki diabetik. Hasil yang diperoleh adalah adanya peningkatan pengetahuan peserta mengenai DM dan manajemen perawatan diri yang dibuktikan dari hasil pre dan post-test. Hal ini membuktikan bahwa penyuluhan yang telah dilakukan dapat meningkatkan pengetahuan peserta tentang penyakit DM dan manajemen perawatan diri. Kegiatan PKM ini diharapkan dapat memberikan kontribusi untuk meningkatkan pemahaman peserta tentang manajemen perawatan diri sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup pasien.

**Kata Kunci:** *Self-Care Management, Diabetes Melitus, Kualitas Hidup.*

### Abstract

Diabetes mellitus (DM) is a chronic disease characterized by elevated blood glucose levels, which occurs due to abnormalities in insulin secretion, insulin action, or both. Complications resulting from DM will be experienced by patients throughout their lives, therefore, to reduce these complications, DM sufferers require self-care management. This Community Service Program (PKM) activity aims to empower the community through training on the concept of DM and ways to improve self-care in DM sufferers. The PKM activity was carried out by providing training on DM and self-care management, followed by training in diabetic foot exercises. The results obtained were an increase in participants' knowledge about DM and self-care management, as evidenced by the results of the pre- and post-test. This proves that the counseling that has been conducted has increased participants' knowledge about DM and self-care management. This PKM activity is expected to contribute to increasing participants' understanding of self-care management, thereby improving patients' quality of life.

**Kata Kunci:** *Self-Care Management, Diabetes Mellitus, Quality Of Life.*

## PENDAHULUAN

Diabetes melitus merupakan salah satu penyakit kronis yang tidak menular dan ditandai dengan peningkatan kadar glukosa dalam darah yang melebihi normal (hiperglikemia), terjadi karena adanya kelainan sekresi insulin, kerja insulin atau keduanya (Adu et al., 2019). Saat ini, penyakit diabetes melitus menjadi salah satu ancaman kesehatan global karena angka kejadian penyakit ini mengalami peningkatan. WHO (*World Health Organization*) memprediksi jumlah kenaikan diabetes melitus di Indonesia dari 8,4 juta pada tahun 2000 menjadi sekitar 21,3 juta pada tahun 2030. Selain itu, *International Diabetes Federation* (IDF) juga menunjukkan bahwa terdapat kenaikan penderita diabetes melitus dari 10,7 juta menjadi 13,7 juta pada tahun 2030 (Perkumpulan Endokrinologi Indonesia, 2021).

Komplikasi yang ditimbulkan dari penyakit diabetes melitus yaitu berupa gangguan pembuluh darah makrovaskular yang terjadi pada organ jantung, otak, dan pembuluh darah, gangguan mikrovaskular yang terjadi pada mata dan ginjal, dan gangguan pada sistem saraf (motorik, sensorik, dan neuropati otonom). Komplikasi ini akan dialami oleh pasien seumur hidup dan diperlukan penanganan yang berkesinambungan untuk mengurangi risiko komplikasi yang dapat berdampak pada kualitas hidup penderita. Sehingga untuk mencapai hal tersebut, penderita diabetes melitus membutuhkan *self-care* dan dukungan sosial dari keluarga dan orang terdekat (Sari, Kurniawan, & Pratiwi, 2020).

*Self-care* merupakan kemampuan yang dimiliki individu untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan fisik yang melibatkan kesadaran diri dalam melakukan pencegahan dan penanganan penyakit, serta pemeliharaan kesehatan sehingga dapat membantu dalam meningkatkan kualitas hidup seseorang. *Self-care* mencakup berbagai aspek mulai dari pengaturan diet, olahraga yang teratur, monitoring kadar gula darah, patuh pada pengobatan, memiliki *problem solving* yang baik, dan pengelolaan stress yang baik. Penderita diabetes melitus umumnya memerlukan perawatan yang berkelanjutan untuk dapat mencegah komplikasi jangka panjang (Puspitasari, Nawangsari, & Romli, 2024).

Dukungan sosial juga berperan penting dalam membantu meningkatkan *self-care* pada penderita diabetes melitus, karena dengan adanya dukungan sosial baik dari keluarga maupun teman dekat seseorang akan merasa dicintai, diperhatikan, dihargai, dihormati, dan dilibatkan dalam komunikasi. Sehingga dapat membantu dalam meningkatkan *self-care* seseorang. Selain itu, peran keluarga dalam pengelolaan diabetes melitus juga sangat penting karena diabetes melitus merupakan penyakit menahun yang diderita seumur hidup sehingga diperlukan edukasi pada keluarga pasien untuk membantu meningkatkan peran keluarga dalam upayanya mendukung pengobatan penderita (Rahmawati, Tarigan, & Rizona, 2024).

Salah satu bentuk dukungan sosial yang dapat dilakukan untuk meningkatkan *self-care* pada penderita diabetes melitus yaitu dengan memberikan pelatihan tentang *self-care* dan edukasi tentang pentingnya dukungan sosial

(Purwanti, Budury, & Fitriasaki, 2023). Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk melakukan pemberdayaan masyarakat melalui kegiatan pelatihan tentang konsep penyakit diabetes melitus dan cara untuk meningkatkan *self-care* pada penderita diabetes melitus di Puskesmas Ranomuut. Kegiatan ini diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan penderita diabetes melitus sehingga dapat meningkatkan *self-care* dan dapat meningkatkan kualitas hidup pada penderita diabetes melitus.

## METODE

Kegiatan PKM yang dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Ranomuut dilakukan pada dua wilayah kerja yaitu Kelurahan Dendengan Luar dan Kelurahan Paal Dua, berdasarkan hasil observasi dan analisis situasi di Kota Manado yakni tingginya angka kejadian pada penderita diabetes melitus dan komplikasi yang dialami oleh pasien seumur hidup sehingga diperlukan penanganan yang berkesinambungan untuk mengurangi risiko komplikasi yang dapat berdampak pada kualitas hidup penderita. Kegiatan yang akan dilakukan dibagi menjadi 3 bagian yaitu:

### Persiapan

Tahap persiapan yang dilakukan terdiri dari empat tahap. Tahap pertama yang dilakukan adalah melakukan koordinasi dengan pihak Puskesmas dalam hal ini Kepala Puskesmas untuk mendapatkan ijin pelaksanaan kegiatan terkait persiapan dan waktu dalam melaksanakan kegiatan dengan melakukan pertemuan secara langsung. Kemudian, tim melakukan survei di tempat pelaksanaan kegiatan yang akan dilakukan serta membuat daftar hadir peserta kegiatan. Tahap terakhir yang dilakukan adalah tim membagikan undangan kepada sasaran yakni Puskesmas Ranomuut, khususnya masyarakat di wilayah kerja Kelurahan Dendengan Luar dan Kelurahan Paal Dua.

### Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian ini terdiri dari dua bagian yaitu pelatihan tentang *self-care management* kepada penderita diabetes melitus dan pemberian edukasi tentang dukungan sosial yang akan diberikan kepada keluarga penderita diabetes melitus. Pelatihan dan edukasi yang akan diberikan, dilaksanakan secara luring dengan tujuan untuk membantu meningkatkan kemampuan penderita dalam mengelola penyakitnya, seperti mampu melakukan pengaturan diet, monitoring gula darah, olahraga yang terakur, dan patuh pada pengobatan sehingga tercipta *self care management* pada penderita diabetes melitus yang dapat membantu meningkatkan kualitas hidup pada pasien diabetes melitus (Pakpahan, et al., 2021).

Rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat ini dibagi menjadi tiga tahap, yaitu pada tahap awal dilakukan pre-test kepada penderita diabetes melitus dengan tujuan untuk menilai pengetahuan mereka tentang penyakit diabetes melitus dan *self-care management* melalui pembagian kuesioner. Tahap selanjutnya, peserta diberikan edukasi tentang penyakit diabetes melitus dan pelatihan tentang *self-care management* yang dilanjutkan dengan pelatihan senam kaki diabetik. Pada

tahap akhir, dilakukan evaluasi melalui pembagian kuesioner untuk melihat peningkatan pengetahuan tentang penyakit diabetes melitus dan *self-care management* pada penderita diabetes melitus.

Penyuluhan ini dilakukan oleh perawat dengan kepakaran manajemen keperawatan, dimana hal ini sesuai dengan salah satu bidang dari spesialisasi manajemen keperawatan yaitu melakukan pendidikan kesehatan di satu kelompok masyarakat tertentu dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat dan individu tentang kesehatan. Penyuluhan dilakukan secara langsung melalui pendekatan promotif dan preventif di Puskesmas Ranomuut dilakukan pada dua wilayah kerja yaitu Kelurahan Dendengan Luar dan Kelurahan Paal Dua.

### **Evaluasi Kegiatan**

Evaluasi kegiatan dilakukan dalam tiga tahapan, yaitu evaluasi struktur, evaluasi proses, dan evaluasi hasil. Tahapan pertama yaitu evaluasi struktur yang mencakup alat dan bahan untuk kegiatan pelatihan telah disiapkan serta waktu dan tempat kegiatan telah disepakai dengan pihak Puskesmas. Tahap yang kedua yaitu evaluasi proses. Evaluasi pada tahap ini melihat terkait peserta pelatihan yang mengikuti kegiatan dari awal sampai akhir dan peserta pelatihan mampu atau tidak menjawab pertanyaan selama proses kegiatan. Tahapan yang terakhir yaitu evaluasi hasil, dimana bertujuan untuk melihat ketercapaian kegiatan. Penilaian yang dilakukan pada tahap ini adalah penderita diabetes melitus mengetahui atau tidak tentang cara meningkatkan *self-care management* serta keluarga penderita diabetes melitus mengetahui atau tidak tentang pentingnya memberikan dukungan sosial kepada penderita sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup penderita.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di Puskesmas Ranomuut pada tanggal 3 Oktober 2025 dengan khalayak sasaran adalah penderita diabetes melitus. Jumlah peserta yakni sejumlah 30 orang. Peserta ini rutin melakukan olahraga yang diadakan di Puskesmas Ranomuut setiap hari jumat pada awal bulan. Di bawah ini merupakan hasil dari karakteristik responden.

Pengabdian masyarakat ini dibagi menjadi 3 sesi yaitu sesi pertama berupa pemberian pre-test dengan membagikan kuesioner kepada para peserta yang bertujuan untuk menilai sampai sejauh mana pengetahuan peserta tentang penyakit diabetes melitus dan manajemen perawatan diri. Pada sesi kedua yaitu pemberian edukasi tentang penyakit diabetes melitus dan manajemen perawatan diri yang dilanjutkan dengan pelatihan senam kaki diabetik. Setelah peserta menerima materi, dilakukan diskusi yakni berupa tanya jawab interaktif untuk mendiskusikan terkait materi yang telah disampaikan. Sesi terakhir yaitu dilakukan evaluasi (post-test) dimana peserta kembali dibagikan kuesioner dengan tujuan untuk menilai keberhasilan edukasi yang telah diberikan pada peserta. Adapun hasil pre-test dan post-test dipaparkan dalam tabel di bawah ini.

Tabel 1. Hasil Pre-test dan Post-test Peserta Pengabdian Masyarakat di Puskesmas Ranomuut

Nilai	Jumlah	Persentase
Pre-test		
- Kurang baik	19	63,3
- Baik	11	36,7
Post-test		
- Kurang baik	7	23,3
- Baik	23	76,7
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Berdasarkan dari tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan peserta tentang penyakit diabetes melitus dan manajemen perawatan diri yang dibuktikan dengan hasil dari post-test meningkat, dimana nilai pre-test hanya 11 peserta (36,7%) yang pengetahuannya baik dan meningkat yang dibuktikan dari hasil post-test dengan kategori baik sebanyak 23 peserta (76,7%).

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk melakukan pemberdayaan masyarakat melalui kegiatan penyuluhan tentang konsep penyakit diabetes melitus dan cara untuk meningkatkan *self-care* pada penderita diabetes melitus. Melalui kegiatan ini diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan penderita diabetes melitus sehingga dapat meningkatkan *self-care* dan diharapkan keluarga penderita mampu memberikan dukungan kepada penderita diabetes melitus sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup pada penderita.

Peserta diberikan materi tentang penyakit diabetes melitus dan manajemen perawatan diri yang dilanjutkan dengan pelatihan senam kaki diabetik. Mereka sangat antusias terhadap materi yang telah diberikan yang dibuktikan dengan peserta aktif dalam mengikuti diskusi tanya jawab. Sehingga diharapkan dengan adanya pengetahuan mengenai diabetes melitus dan manajemen perawatan diri ini, pasien yang berisiko atau telah menderita diabetes melitus dapat melaksanakan perawatan diri dengan baik dengan tujuan dapat meningkatkan kualitas hidupnya. Hal ini sesuai dengan penelitian oleh Puspitasari yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-management* dan kualitas hidup, yakni pasien dengan *self-management* yang kurang cenderung memiliki kualitas hidup yang buruk dan pasien yang memiliki *self-management* yang baik menunjukkan kualitas hidup yang baik (Puspitasari, Nawangsari, & Romli, 2024).

Manajemen perawatan diri berfokus pada peran aktif pasien dalam mengelola kondisi kesehatan mereka sendiri, yakni pengelolaan pola makan, aktivitas fisik, pengukuran kadar glukosa darah, dan teratur dalam mengkonsumsi obat. Keberhasilan perawatan diri ditentukan oleh keyakinan seseorang terhadap kemampuannya dalam mengatasi tantangan dan mengelola kondisi kesehatan mereka secara efektif (Elsayed, et al., 2023). Pada saat pasien mampu berperan aktif dalam memajemen kondisi mereka, maka mereka akan cenderung memiliki kontrol yang lebih baik atas kondisi mereka sehingga dapat

meningkatkan kualitas hidupnya. Maka dari itu, manajemen perawatan diri pada pasien diabetes melitus dapat menjadi fokus utama dalam upaya meningkatkan kualitas hidup mereka.

Perawatan diri pada pasien diabetes melitus juga secara efektif dalam menurunkan komplikasi penyakit lain, seperti penyakit jantung koroner, mengurangi dampak dari diabetes melitus, sehingga pasien dapat mencapai kadar gula darah yang normal (Dewi, Fatimah, Waluya, Budhiana, & Yulianti, 2023). Pelaksanaan perawatan diri ini perlu mendapat dukungan dari keluarga maupun dari tim kesehatan tempat mereka berobat. Pernyataan ini sejalan dengan penelitian oleh Hasanat yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara efikasi diri, dukungan sosial, dan *expresses-emotion* negatif dengan manajemen perawatan diri secara langsung maupun tidak langsung (Hasanat, 2015).

Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta mengenai diabetes melitus dan manajemen perawatan diri yang dibuktikan dari hasil pre dan post-test. Hal ini membuktikan bahwa kegiatan penyuluhan yang telah dilakukan dapat meningkatkan pengetahuan peserta tentang penyakit diabetes melitus dan dalam melakukan manajemen perawatan diri. Kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat memberikan kontribusi untuk meningkatkan pemahaman peserta (penderita diabetes melitus) tentang manajemen perawatan diri sehingga mereka dapat mencegah timbulnya komplikasi jangka panjang dan meningkatkan kualitas hidup pasien.

Berikut beberapa dokumentasi pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat berlangsung di Puskesmas Ranomuut.



Gambar 1. Pemaparan Materi tentang *self-care management* dan pemberian edukasi tentang dukungan sosial



Gambar 2. Peserta mengisi post-test setelah kegiatan penyuluhan dilakukan

## SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berjalan dengan lancar dan peserta sangat antusias dalam mengikuti kegiatan ini. Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta mengenai diabetes melitus dan manajemen perawatan diri yang dibuktikan dari hasil pre dan post-test. Hal ini membuktikan bahwa kegiatan penyuluhan yang telah dilakukan dapat meningkatkan pengetahuan peserta tentang penyakit diabetes melitus dan dalam melakukan manajemen perawatan diri.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adu, M. D., Malabu, U. H., Malau-Aduli, A. E. O., & Malau-Aduli, B. S. (2019). Enablers and barriers to effective diabetes self-management: A multi-national investigation. *PLoS ONE*, 14(6). <https://doi.org/10.1371/JOURNAL.PONE.0217771>
- Dewi, R., Fatimah, R., Waluya, A., Budhiana, J., & Yulianti, M. (2023). Hubungan Mekanisme Koping Dengan Kecemasan Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Tengah Kota Sukabum. *Media Informasi*, 19(1), 89-95.
- Elsayed, N. A., Aleppo, G., Aroda, V. R., Bannuru, R. R., Brown, F. M., Bruemmer, D., Prahalad. (2023). Improving Care and Promoting Health in Populations: Standards of Care in Diabetes. *Diabetes Care*, 46(5).
- Hasanat. (2015). Manajemen Diri Diabetes: Analisis Kuantitatif Faktor- Faktor Psikososial pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II.
- Indonesia, P. E. (2021). *Pendoman Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 di Indonesia 2021*. Jakarta: PB. PERKENI.
- Pakpahan, M., Siregar, D., Susilawaty, a., Ramdani, M. R., Manurung, E. I., Tompunu, E., Maisyarah. (2021). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Yayasan Kita Menulis*.
- Purwanti, N., Budury, S., & Fitriasari, A. (2023). Pelatihan Self Management pada

Kader Kesehatan dalam Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Pasien Diabetes Melitus. *Communnity Development Journal*, 189-193.

Puspitasari, M. T., Nawangsari, H., Romli, L. Y., Andini, C. N., & Putrayana, M. (2024). Self-Management dan Kualitas Hidup pada Pasien Diabetes Tipe 2: Studi Korelasional. *Jurnal Keperawatan*, 42-49.

Rahmawati, F., Tarigan, A. H., & Rizona, F. (2024). Upaya Meningkatkan Dukungan Sosial pada Penderita Diabetes Melitus Melalui Pembinaan Kader Peduli Diabetes Melitus. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat: Kesehatan (JPKMK)*, 46-55.

Sari, E. A., Kurniawan, T., & Pratiwi, S. H. (2020). Pemberdayaan Kader Kesehatan dalam Penerapan Self-Care Management Diabetes Melitus di Desa Cileles Kecamatan Jatinangor Kabupaten Sumedang. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 127-134.