



OPTIMALISASI SELF-CARE DIABETES MELITUS MELALUI EDUKASI DAN PENDAMPINGAN BERBASIS KELUARGA UNTUK MENINGKATKAN KEPATUHAN MASYARAKAT DI KELURAHAN TANAH MERAH DI RW 06 KABUPATEN KAMPAR

1*) Riamah, 2*) Anita Syarifah, 3*) M. Irwan

(1),(2),(3) STIKes Tengku Maharatu

Jl. Surabaya No.96, Tengkerang Sel., Kec. Bukit Raya, Kota Pekanbaru, Riau

e-mail: riariamah@yahoo.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Diabetes Melitus (DM) merupakan penyakit kronis yang memerlukan *self-care* untuk mencegah komplikasi. Rendahnya pengetahuan masyarakat menyebabkan ketidakpatuhan dalam diet, aktivitas fisik, konsumsi obat, dan pemeriksaan gula darah. Tujuan: Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kepatuhan masyarakat melalui edukasi dan pendampingan berbasis keluarga di Kelurahan Tanah Merah RW 06 Kabupaten Kampar. Metode: yang digunakan adalah pendidikan kesehatan dengan desain *pretest-posttest* pada 30 peserta penderita DM dan keluarga selama 90 menit menggunakan media *PowerPoint* dan *leaflet*. Materi meliputi pengertian DM, diet, aktivitas fisik, kepatuhan pengobatan, pemeriksaan gula darah, dan perawatan kaki diabetik. Hasil: menunjukkan peningkatan rata-rata skor pengetahuan dari 56,3 menjadi 84,7 setelah edukasi. Edukasi dan pendampingan berbasis keluarga efektif meningkatkan pengetahuan dan kepatuhan masyarakat dalam pengelolaan Diabetes Melitus.

Kata Kunci : Diabetes Melitus, *Self-Care*, Edukasi, Pendampingan Keluarga, Kepatuhan.

ABSTRACT

Diabetes Mellitus (DM) is a chronic disease that requires proper self-care to prevent complications. Limited public knowledge about diabetes management often leads to non-compliance with diet, physical activity, medication use, and blood glucose monitoring. This activity aimed to improve community knowledge and adherence through family-based education and assistance in Tanah Merah Village RW 06, Kampar Regency. The method used was health education with a pretest-posttest design involving 30 participants consisting of DM patients and their families. The activity was conducted for 90 minutes using PowerPoint presentations and leaflets. The materials included the definition of DM, diet management, physical activity, medication adherence, blood glucose monitoring, and diabetic foot care. The results showed an increase in the average knowledge score from 56.3 to 84.7 after the education session. Family-based education and assistance were effective in improving community knowledge and adherence in Diabetes Mellitus management.

Keywords: *Diabetes Mellitus, Self-Care, Education, Family Assistance, Adherence*

PENDAHULUAN

Diabetes Melitus (DM) merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan global karena prevalensinya terus meningkat setiap tahun.

International Diabetes Federation (IDF) melaporkan bahwa pada tahun 2023 terdapat sekitar 537 juta orang dewasa di dunia hidup dengan diabetes dan diperkirakan akan terus meningkat pada

tahun-tahun berikutnya (IDF, 2023). Berdasarkan Survei Kesehatan

Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi Diabetes Melitus berdasarkan diagnosis dokter pada penduduk usia ≥ 15 tahun mengalami peningkatan dari 2,0% pada tahun 2018 menjadi 2,2% pada tahun 2023. Selain itu, prevalensi diabetes berdasarkan pemeriksaan glukosa darah menunjukkan angka yang lebih tinggi yaitu sekitar 11,3%, sehingga Diabetes Melitus masih menjadi salah satu penyakit tidak menular dengan beban kesehatan yang cukup besar di Indonesia.

Diabetes Melitus merupakan penyakit kronis yang ditandai dengan peningkatan kadar glukosa darah akibat gangguan sekresi insulin, kerja insulin, atau keduanya. Penyakit ini membutuhkan pengelolaan jangka panjang untuk mencegah terjadinya komplikasi. Komplikasi DM dapat berupa komplikasi makrovaskular maupun mikrovaskular seperti hipertensi, penyakit jantung koroner, stroke, neuropati diabetik, nefropati, serta ulkus diabetikum. Salah satu faktor utama yang mempengaruhi keberhasilan pengendalian diabetes adalah kemampuan pasien dalam melakukan *self-care secara mandiri* (*American Diabetes Association, 2024*).

Self-care diabetes meliputi pengaturan pola makan, aktivitas fisik, kepatuhan minum obat, pemeriksaan gula darah secara rutin, serta perawatan kaki diabetik. Pasien yang memiliki *self-care* yang baik cenderung mampu mengontrol kadar gula darah sehingga risiko komplikasi dapat diminimalkan. Sebaliknya, rendahnya *self-care* berhubungan dengan peningkatan risiko komplikasi dan penurunan kualitas hidup pasien DM (Nuryanto & Sari, 2022). Namun demikian, masih banyak masyarakat yang belum memahami pentingnya *self-care* dalam pengelolaan Diabetes Melitus. Kurangnya pengetahuan menyebabkan pasien tidak patuh dalam menjalankan terapi, diet diabetes, maupun pemeriksaan kesehatan secara rutin.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kemampuan *self-care* pasien DM adalah melalui *Diabetes Self-Management Education (DSME)*. DSME merupakan bentuk edukasi kesehatan yang bertujuan meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kemampuan pasien dalam mengelola penyakitnya secara mandiri. Penelitian Ernawati, Wihastuti, dan Utami (2021) menunjukkan bahwa DSME efektif meningkatkan *self-care*, kepatuhan pengobatan, serta kualitas hidup pasien Diabetes Melitus tipe 2. Penelitian lain oleh Kurniawati, Huriah, dan Primanda (2021) juga menyatakan bahwa edukasi kesehatan mampu meningkatkan kemampuan *self-management* pasien DM secara signifikan.

Selain edukasi, dukungan keluarga memiliki peran penting dalam keberhasilan pengelolaan Diabetes Melitus. Keluarga dapat membantu pasien dalam mengingatkan jadwal minum obat, menjaga pola makan, mendukung aktivitas fisik, dan memotivasi pasien untuk melakukan pemeriksaan gula darah secara rutin. Pendampingan berbasis keluarga terbukti efektif dalam meningkatkan kepatuhan pasien terhadap program pengelolaan diabetes (Putri & Handayani, 2023).

Berdasarkan hasil observasi di Kelurahan Tanah Merah RW 06 Kabupaten Kampar, masih ditemukan masyarakat yang memiliki pengetahuan rendah mengenai pengelolaan Diabetes Melitus. Sebagian besar masyarakat belum memahami pentingnya diet diabetes, aktivitas fisik, dan pemeriksaan gula darah secara berkala. Oleh karena itu, diperlukan edukasi dan pendampingan berbasis keluarga sebagai upaya meningkatkan pengetahuan dan kepatuhan masyarakat dalam melakukan *self-care* Diabetes Melitus sehingga komplikasi dapat dicegah.

METODE

Kegiatan ini menggunakan metode pendidikan kesehatan dengan desain *pretest-posttest*. Sasaran kegiatan adalah

masyarakat penderita Diabetes Melitus dan keluarga di Kelurahan Tanah Merah RW 06 Kabupaten Kampar sebanyak 30 orang.

- a) Media dan Alat
 - 1. PowerPoint
 - 2. Leaflet edukasi DM
 - 3. Laptop dan LCD
 - 4. Lembar pretest dan posttest
- b) Waktu Pelaksanaan

Kegiatan dilaksanakan selama 90 menit dengan rincian:

- 1. *Pretest* : 10 menit
- 2. Penyampaian materi : 50 menit
- 3. Diskusi dan tanya jawab : 20 menit
- 4. *Posttest* : 10 menit

- c) Materi Edukasi
 - 1. Pengertian Diabetes Melitus
 - 2. Tanda dan gejala DM
 - 3. Diet dan pola makan sehat
 - 4. Aktivitas fisik pada pasien DM
 - 5. Kepatuhan minum obat
 - 6. Pemeriksaan gula darah rutin
 - 7. Perawatan kaki diabetik
 - 8. Dukungan keluarga dalam *self-care* DM.

- d) Tahap Persiapan
 - 1. Melakukan survei lokasi kegiatan.
 - 2. Berkoordinasi dengan ketua RW dan kader kesehatan.
 - 3. Menyiapkan media edukasi berupa PowerPoint dan leaflet.
 - 4. Menyusun soal *pretest* dan *posttest* sebanyak 10 pertanyaan.
 - 5. Menentukan jadwal kegiatan penyuluhan.

e) Tahap Pelaksanaan

Kegiatan diawali dengan pembukaan dan pengisian *pretest* oleh peserta. Selanjutnya dilakukan penyampaian materi menggunakan media *PowerPoint* dan pembagian *leaflet* edukasi. Peserta diberikan kesempatan untuk bertanya dan berdiskusi terkait pengelolaan DM yang benar. Setelah seluruh materi selesai diberikan, peserta diminta mengisi *posttest* untuk mengetahui peningkatan pengetahuan setelah edukasi.

f) Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan dengan membandingkan hasil *pretest* dan *posttest* peserta. Penilaian pengetahuan menggunakan kategori:

- 1. Baik : 76–100
- 2. Cukup : 56–75
- 3. Kurang : <56

Keberhasilan kegiatan ditentukan dari peningkatan nilai rata-rata pengetahuan peserta setelah edukasi.

HASIL

Kegiatan edukasi diikuti oleh 30 peserta dengan antusiasme yang baik. Peserta aktif bertanya mengenai pola makan diabetes, konsumsi obat, dan pemeriksaan gula darah.

Tabel Skor Pengetahuan Peserta

Variabel	Mean Pretest	Mean Posttest	Peningkatan
Pengetahuan <i>Self-Care</i> DM	56,3	84,7	28,4
Kategori Pengetahuan Peserta			
Kategori	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	
Baik	5 orang (16,7%)	24 orang (80%)	

Cukup	12 orang (40%)	6 orang (20%)
Kurang	13 orang (43,3%)	0 orang (0%)

Hasil menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan masyarakat setelah diberikan edukasi dan pendampingan berbasis keluarga.

PEMBAHASAN

Peningkatan skor pengetahuan peserta menunjukkan bahwa edukasi kesehatan menggunakan media *PowerPoint* dan *leaflet* efektif meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai *self-care* Diabetes Melitus. Media visual membantu peserta lebih mudah memahami materi yang diberikan, sedangkan *leaflet* dapat digunakan kembali di rumah sebagai bahan bacaan.

Pendampingan berbasis keluarga juga memberikan dampak positif terhadap kepatuhan pasien dalam menjalankan pengobatan dan pola hidup sehat. Dukungan keluarga berperan penting dalam membantu pasien mengontrol kadar gula darah serta meningkatkan motivasi dalam melakukan *self-care* secara mandiri.

Hasil kegiatan ini sejalan dengan penelitian Ernawati, Wihastuti, dan Utami (2021) menyatakan bahwa Diabetes *Self-Management Education (DSME)* efektif meningkatkan *self-care*, kepatuhan pengobatan, dan kualitas hidup pasien Diabetes Melitus tipe 2.

Penelitian terkait juga dilakukan oleh Kurniawati, Huriah, dan Primanda (2021) menunjukkan bahwa edukasi kesehatan mampu meningkatkan *self-management* pasien DM dalam pengaturan diet, aktivitas fisik, dan kepatuhan minum obat.

Penelitian ini sejalan dengan Nuryanto dan Sari (2022) menyatakan bahwa dukungan keluarga berhubungan dengan

meningkatnya kepatuhan *self-care* pasien Diabetes Melitus.

Dengan meningkatnya pengetahuan masyarakat, diharapkan peserta dapat menerapkan perilaku hidup sehat secara konsisten sehingga risiko komplikasi DM dapat diminimalkan.

a. Presentasi materi



Gambar 1. presentasi materi edukasi *self-care* di kelurahan tanah merah , kabupaten kampar.

b. Foto warga kelurahan tanah merah RW 06



Gambar 2. foto bersama dengan warga kelurahan tanah merah RW 06, Kecamatan kabupaten kampar.

c. Foto bersama setelah kegiatan



Gambar 3. Foto bersama para warga setelah penyuluhan Edukasi *Self Care* di RW 06, kelurahan tanah merah kabupaten kampar.

KESIMPULAN

Edukasi dan pendampingan berbasis keluarga efektif meningkatkan pengetahuan dan kepatuhan masyarakat dalam melakukan *self-care* Diabetes Melitus di Kelurahan Tanah Merah RW 06 Kabupaten Kampar. Rata-rata skor pengetahuan peserta meningkat dari 56,3 menjadi 84,7 setelah diberikan edukasi. Dukungan keluarga menjadi faktor penting dalam keberhasilan pengelolaan Diabetes Melitus. Kegiatan edukasi kesehatan perlu dilakukan secara berkelanjutan agar masyarakat mampu menerapkan perilaku hidup sehat dan mencegah komplikasi DM.

DAFTAR PUSTAKA

American Diabetes Association. (2024). *Standards of Care in Diabetes 2024*. *Diabetes Care*, 47(Suppl.1), S1–S350.

Ernawati, U., Wihastuti, T. A., & Utami, Y. W. (2021). *Effectiveness of Diabetes Self-Management Education (DSME) in Type 2 Diabetes Mellitus Patients: Systematic Literature Review*. *Journal of Public Health Research*, 10(2), 2240.

International Diabetes Federation. (2023). *IDF Diabetes Atlas (10th ed.)*. Brussels, Belgium: International Diabetes Federation.

Kartika, A. W., Widyatuti, & Rekawati, E. (2021). *Diabetes Self-Management Education (DSME) Intervention to Improve*

Self-Care Management of Diabetes Mellitus Patients. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 24(2), 120–128.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2022*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023*. Jakarta: Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan Kemenkes RI.

Kurniawati, T., Huriah, T., & Primanda, Y. (2021). Pengaruh Diabetes *Self Management Education* terhadap *Self Management* pada Pasien Diabetes Mellitus. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 14(1), 45–53.

Nuryanto, M., & Sari, D. P. (2022). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kepatuhan *Self-Care* Pasien Diabetes Mellitus. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 25(1), 55–63.

PERKENI. (2021). *Pedoman Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 di Indonesia 2021*. Jakarta: Perkumpulan Endokrinologi Indonesia.

Putri, R., & Handayani, S. (2023). Edukasi Kesehatan terhadap Kepatuhan Diet pada Pasien Diabetes Melitus. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 18(2), 102–110.