



Edukasi Manajemen Diri Sebagai Upaya Peningkatan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Mellitus Di Kecamatan Arjasa, Jember

Superzeki Zaidatul Fadilah*¹, Dwi Indah Lestari*²

^{1,2}STIKES BHAKTI AL-QODIRI

^{1,2}Program Studi S1 Keperawatan

*e-mail: superzeki21@gmail.com¹

Nomor Handphone Untuk keperluan koordinasi: 081334038887

Abstrak

Upaya peningkatan kualitas hidup penderita Diabetes Mellitus (DM) salah satunya dapat dilakukan dengan cara memberikan pengetahuan dan keterampilan terkait manajemen dirinya yang bisa dilakukan secara mandiri di rumah. Pengabdian masyarakat edukasi manajemen diri dilakukan di wilayah kerja puskesmas Kecamatan Arjasa Jember. Metode yang digunakan dalam bentuk penyuluhan ceramah yang disertai dengan diskusi tanya jawab antar penyuluh dan peserta. Tahapan kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan meliputi persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Hasil pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan tentang kualitas hidup penderita DM.

Kata kunci: Diabetes Mellitus (DM), manajemen diri, kualitas hidup

Abstract

Efforts to improve the quality of life of people with Diabetes Mellitus (DM) can be done by providing knowledge and skills related to self-management which can be done independently at home. Self-management education community service is carried out in the working area of the Arjasa Jember District Health Center. The method used is in the form of lecture counseling which is accompanied by a question and answer discussion between extension workers and participants. The stages of community service activities that have been carried out include preparation, implementation and evaluation. The results of community service show that there is an increase in knowledge about the quality of life of DM sufferers.

Keywords: Diabetes Mellitus (DM), self-management, quality of life

1. PENDAHULUAN

Diabetes Mellitus (DM) hingga saat ini masih menjadi masalah kesehatan utama yang ada di dunia, baik di negara maju maupun berkembang ⁽¹⁾. DM menjadi salah satu jenis penyakit serius dan kompleks yang berdampak pada seluruh aspek kehidupan pasien ⁽²⁾. DM akan mengakibatkan berbagai komplikasi metabolik, perubahan pola gaya hidup, penyakit mikrovaskuler, makrovaskuler yang disertai penurunan *Activity Daily Living* (ADL) ⁽³⁾. Diperlukan suatu manajemen tata laksana yang terintegrasi dalam rangka pencegahan dan pengendalian penyakit DM, supaya tidak sampai terjadi penurunan kualitas hidup pasien.

Prevalensi kejadian DM setiap tahunnya diperkirakan akan terus meningkat angkanya. Tahun 2019, 463 juta orang hidup berdampingan dengan DM, dengan tingkat prevalensinya 9,3% pada orang dewasa ⁽⁴⁾. Angka ini diperkirakan akan meningkat masing-masing menjadi 10,2% dan 10,9% pada tahun 2030 dan 2044. Tahun 2017, Indonesia prevalensi DM dengan penduduk usia lebih dari 15 tahun, angkanya meningkat sebesar 2%. Jawa Timur menduduki peringkat ke-10 penderita DM terbanyak di Indonesia dengan angka 6,8%. Kabupaten Jember menduduki peringkat ke -5 jumlah DM terbanyak di Jawa Timur dengan jumlah 3.875 kasus ⁽⁵⁾.

Manajemen diri pasien DM sangat penting untuk dilakukan sebagai upaya peningkatan kualitas hidup pasien DM. Manajemen diri pasien DM meliputi edukasi, nutrisi, latihan fisik dan farmakologi. Hingga saat ini, pelaksanaan manajemen diri yang adekuat masih belum maksimal diterapkan. Manajemen diri yang rendah dibuktikan dengan adanya masih yang tidak patuh terhadap pengobatan, pelaksanaan diet yang tidak sesuai dan rendahnya latihan fisik penderita

DM. Manajemen diri yang dilakukan secara konsisten, akan mendorong upaya meningkatkan kualitas hidup pasien DM.

Kecamatan Arjasa menjadi salah satu basis penderita DM yang jumlahnya tergolong tinggi di Kabupaten Jember. Sebagian besar penderita DM belum memiliki manajemen diri yang baik, sehingga kemampuan dalam pengontrolan kadar gula darah masih rendah. Kemampuan manajemen diri diperlukan untuk meningkatkan perawatan diri pasien DM saat keluar rumah sakit, sehingga bisa dilakukan secara mandiri di rumah, dan untuk mencapai kualitas hidup yang baik. Edukasi manajemen diri dibuktikan dengan pemberian pengetahuan dan keterampilan dalam melakukan perawatan diri sendiri. Tujuan dilakukannya kegiatan pengabdian masyarakat adalah memberikan pengetahuan dan keterampilan terkait diabetes mellitus supaya masyarakat memahami sehingga tercapai kadar gula darah yang stabil dan memiliki kualitas hidup yang tinggi.

2. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat disiapkan dalam 3 tahapan yang meliputi tahap persiapan, intervensi dan evaluasi yaitu:

a. Tahap Persiapan

Tim pengabdian melakukan survey dan pencarian data kasus DM di wilayah kerja Puskesmas Arjasa. Tim mulai merencanakan kegiatan yang sebelumnya telah didiskusikan dengan pihak puskesmas. Setelah itu tim mulai mendaftar sarana dan prasarana yang dibutuhkan untuk kegiatan pengabdian masyarakat.

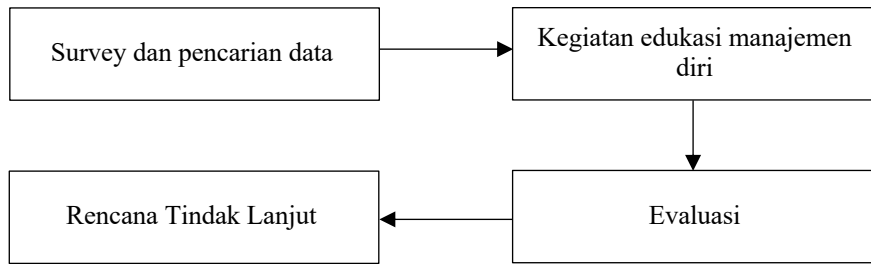
b. Pelaksanaan Program

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada tanggal 21 April 2023. Tahap awal dilaksanakan dimulai dengan pemberian pre test pengukuran kualitas hidup penderita DM dengan menggunakan kuesioner. Kegiatan edukasi manajemen diri dilaksanakan dalam 1 kali pertemuan selama 3 jam dengan menggunakan metode ceramah diskusi serta tanya jawab. Materi edukasi yang diberikan meliputi gambaran umum penyakit DM, kepatuhan diet yang harus dilaksanakan, latihan fisik yang bisa dilaksanakan, senam kaki untuk mencegah *Diabetic Foot Ulcer* (DFU), manajemen stress, dan perawatan kaki bagi penderita DM yang telah mengalami DFU. Media yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat yaitu modul yang nantinya bisa dibawa pulang dan dibaca dirumah masing-masing jika mungkin saja peserta lupa tentang materi yang telah diajarkan.

c. Tahap Evaluasi

Kegiatan dalam tahap evaluasi yaitu dilakukannya post test terkait kualitas hidup dengan menggunakan kuesioner. Diharapkan pengetahuan peserta penyuluhan menjadi meningkat sehingga kemampuan manajemen diri menjadi lebih baik sehingga kualitas hidup meningkat.

Pada kegiatan ini, alur pelaksanaan dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1. Alur Kegiatan Pelaksanaan Program

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat telah dilakukan dengan melibatkan pihak puskesmas wilayah Kecamatan Arjasa. Jumlah peserta edukasi penyuluhan sebanyak 15 peserta, dimana setiap penderita DM mendapatkan pre test, intervensi dan post test terkait kualitas hidupnya. Hasil pre test dan post test kualitas hidup bisa dilihat pada tabel 1.



Gambar 1. Kegiatan Edukasi dan Penyuluhan Manajemen Diri Penderita DM

Berikut ini adalah evaluasi pengetahuan masyarakat tentang cara Manajemen diri terkait penyakit diabetes mellitus yang saat ini diidapnya.

Tabel 1. Pengetahuan Masyarakat tentang Kualitas hidup penderita DM

Pengetahuan	Hasil
Pre test	Cukup
Post test	Baik

Hasil pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan tentang kualitas hidup penderita DM. Pada pengukuran pre test, didapatkan hasil cukup, hasil ini berbeda jika dibandingkan dengan hasil pengukuran post test didapatkan bahwa pengetahuan kualitas hidup penderita DM meningkat menjadi baik. Dapat disimpulkan bahwa dengan

dilakukannya edukasi manajemen diri dapat meningkatkan kualitas hidup penderita DM. Hasil pengabdian masyarakat ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan edukasi manajemen diri dengan peningkatan kualitas hidup pasien diabetes mellitus (6).

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian yang ditujukan untuk masyarakat terkait edukasi manajemen diri diabetes mellitus akan mampu meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang menjaga kualitas hidupnya supaya tetap dalam kondisi sehat dan sejahtera.

UCAPAN TERIMA KASIH (Bila Perlu)

-

DAFTAR PUSTAKA

1. Severino P, D'Amato A, Netti L, Pucci M, De Marchis M, Palmirotta R, et al. Diabetes mellitus and ischemic heart disease: The role of ion channels. *Int J Mol Sci.* 2018;19(3).
2. Saragih H, Nugrahalia M, Sartini S. Hubungan antara Diabetes Mellitus dengan Hipertensi pada Pralansia dan Lansia di Puskesmas Rambung Kota Tebing Tinggi. *J Ilm Biol UMA.* 2019;1(2):64–71.
3. Fan W. Epidemiology in diabetes mellitus and cardiovascular disease. *Cardiovasc Endocrinol.* 2017;6(1):8–16.
4. World Health Organization. Situation Report 82. Coronavirus Dis 2019 [Internet]. 2020;2019(April):2633. Available from: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>
5. Riskedas J. LAPORAN PROVINSI JAWA TIMUR RISKESDAS 2018. 2018. 2018 p.
6. Indriyawati N, Dwiningsih SU, Sudirman S, Najihah RA. Upaya Peningkatan Kualitas Hidup Lansia dengan Penyakit Diabetes Mellitus (DM) melalui Penerapan Management Diri: Efforts to Improve Quality of Life for Elderly with Diabetes Mellitus (DM) through the Implementation of Self-Management. *Poltekita J Pengabdi Masy.* 2022;3(2):301–8.