
Penyuluhan *Self-Care* untuk Meningkatkan Kontrol Glikemik pada Pasien Diabetes Melitus dalam Pencegahan Komplikasi

Intan Yullya Kardila^{1*}, Suryati², Febri Tri Andini³

^{1,2}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Garuda Putih

³Prodi Keperawatan, Universitas Jambi

*Email Korespondensi: Intanyullyakardila49@gmail.com

Abstract

Diabetes Mellitus (DM) is a chronic metabolic disease with an increasing prevalence, both globally and nationally. Indonesia ranks fifth in the world with 19.5 million patients, while in Padang City there are 9,471 DM sufferers, the majority in the form of type II Diabetes Mellitus (DMT2). DM not only impacts morbidity, but also decreases the patient's quality of life. Improving self-care capabilities is an important strategy in glycemic control and prevention of long-term complications. This study aims to evaluate the effectiveness of self-care education on improving the knowledge of DM patients. The educational activity will be carried out in September 2025 with 30 participants aged 31–54 years. The implementation method includes the stages of preparation, counseling, and evaluation. Participants took part in the pre-test, received material presentations by two resource persons from STIKes Garuda Putih with student assistance, then took the post-test and Blood Sugar During (GDS) examination. The results showed a significant increase in respondents' knowledge, with the average pre-test score of 5.1 (SD=1.2) increasing to 8.17 (SD=1.23) at the post-test. This increase indicates that self-care education is effective in improving understanding of DM patients, even though most participants have limited basic education and access to health information. This structured education supports patients' self-care abilities, optimizes glycemic control, and has the potential to improve overall quality of life.

Keywords: *diabetes mellitus, health education, quality of life, self-care.*

Abstrak

Diabetes melitus merupakan penyakit kronis yang memerlukan pengelolaan berkelanjutan untuk mencegah komplikasi dan menjaga kualitas hidup pasien. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah meningkatkan kemampuan perawatan mandiri (*self-care*) melalui edukasi kesehatan. Namun, masih terdapat pasien yang memiliki pengetahuan terbatas mengenai pengelolaan diabetes sehingga diperlukan kegiatan edukasi yang terstruktur. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan pasien diabetes melitus tentang *self-care* dalam mendukung kontrol glikemik dan pencegahan komplikasi. Kegiatan dilaksanakan pada September 2025 dengan melibatkan 30 peserta berusia 31–54 tahun. Metode pelaksanaan meliputi tahap persiapan, penyuluhan, dan evaluasi. Tingkat pengetahuan peserta diukur melalui pre-test dan post-test, sedangkan pemeriksaan gula darah sewaktu (GDS) dilakukan sebagai bagian dari skrining kesehatan. Materi edukasi disampaikan oleh dua narasumber dari STIKes Garuda Putih dengan pendampingan mahasiswa. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti edukasi. Nilai rata-rata pre-test sebesar 5,1 (SD=1,2) meningkat menjadi 8,17 (SD=1,23) pada post-test. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa edukasi *self-care* dapat meningkatkan pemahaman peserta mengenai pengelolaan diabetes melitus. Kegiatan edukasi *self-care* dapat menjadi salah satu upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan kemampuan perawatan mandiri pasien, mendukung kontrol glikemik, serta membantu mencegah terjadinya komplikasi diabetes melitus.

Kata kunci: diabetes melitus, edukasi kesehatan, kualitas hidup, *self-care*.

PENDAHULUAN

Diabetes Melitus (DM) merupakan penyakit gangguan metabolik yang menjadi salah satu masalah yang meningkat setiap tahunnya. Berdasarkan data *International Diabetes Federation* (IDF) tahun 2021, sebanyak 537 juta orang menderita DM di seluruh dunia. DM menempati urutan kesembilan penyebab kematian dengan perkiraan 1,5 juta kematian disebabkan oleh DM (IDF, 2021). Data prevalensi DM berdasarkan data World health organization, Indonesia menempati urutan ke-5 dengan penderita DM sebanyak 19,5 juta penderita setelah Cina, India, Pakistan, dan United State of Amerika Oleh karena itu, Indonesia menjadi satu-satunya negara Asia Tenggara yang termasuk kedalam 5 besar prevalensi penyakit DM.²

Data Kementerian Kesehatan RI (2020), menyebutkan DM mengalami peningkatan dari tahun 2014 sebesar 8,3% dan meningkat pada tahun 2019 sebesar 9,3% penderita DM. Diprediksi pada tahun 2045 jumlah insiden DM akan mengalami peningkatan menjadi 10,9% yaitu sebesar 700.2 juta pada rentang usia 20-79 tahun. Hasil Riset Kesehatan Dasar (2018) menunjukkan prevalensi DM di Indonesia sebanyak 8,6%. Gambaran prevalensi penderita DM tercatat Diabetes Melitus tipe II (DMT2) merupakan tipe DM yang paling banyak ditemukan yaitu 90% - 95% dari total populasi penderita DM⁴. Peningkatan jumlah penderita DM berkontribusi terhadap tingginya angka komplikasi, kecacatan, dan kematian, serta berdampak pada penurunan kualitas hidup pasien. Pengendalian kadar glukosa darah yang optimal menjadi tujuan utama pengelolaan DM untuk mencegah komplikasi mikrovaskular maupun makrovaskular.^{5,6}

Pengendalian glikemik pada pasien DM dilakukan melalui pendekatan komprehensif yang meliputi terapi farmakologis, pengaturan pola makan, aktivitas fisik, pemantauan kadar glukosa darah, penggunaan teknologi diabetes, serta edukasi pengelolaan diabetes secara mandiri (*diabetes self-management education and support/DSMES*)⁷. Meskipun berbagai upaya tersebut telah dilakukan, masih banyak pasien yang belum mencapai target kontrol glikemik karena rendahnya pengetahuan dan keterampilan dalam mengelola penyakitnya sehari-hari.

Self-care merupakan bagian penting dari diabetes self-management yang mencakup kepatuhan minum obat, pengaturan diet, aktivitas fisik, pemantauan gula darah, dan perawatan kaki. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kemampuan *self-care* yang baik berhubungan dengan perbaikan kontrol glikemik, penurunan nilai HbA1c, serta peningkatan kualitas hidup pasien diabetes melitus^{8,9}. Oleh karena itu, penguatan kemampuan *self-care* direkomendasikan sebagai salah satu strategi untuk meningkatkan luaran kesehatan pasien diabetes¹⁰. Hasil observasi awal di lokasi pengabdian menunjukkan bahwa sebagian pasien masih memiliki keterbatasan pengetahuan mengenai pengelolaan diabetes secara mandiri, terutama terkait pengaturan pola makan, aktivitas fisik, pemantauan gula darah, dan pencegahan komplikasi. Selain itu, kegiatan edukasi yang berfokus pada peningkatan kemampuan *self-care* masih terbatas. Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan implementasi hasil-hasil penelitian mengenai *self-care* melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk edukasi kesehatan yang terstruktur untuk meningkatkan kemampuan perawatan mandiri pasien diabetes melitus.

METODE

Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada bulan september 2025 di Desa Kasang Pudak Kegiatan ini dilakukan dengan pemberian penyuluhan mengenai pentingnya optimalisasi self-care terhadap kontrol glikemik pada pasien diabetes melitus sebagai langkah pencegahan komplikasi yang melibatkan 30 peserta dengan rentang usia 31- 54 tahun. Edukasi ini dilaksanakan di Pada bulan September 2025. Pada kegiatan penyuluhan ini dihadiri oleh 2 narasumber yang merupakan dosen dari stikes garuda putih, serta melibatkan 10 mahasiswa. Metode pelaksanaan penyuluhan ini melalui beberapa tahapan, yaitu tahapan persiapan, tahapan pelaksanaan dan tahapan evaluasi kegiatan.

Tahap persiapan meliputi identifikasi kebutuhan masyarakat melalui observasi dan pengumpulan data awal terkait pengetahuan pasien mengenai pengelolaan diabetes melitus. Selanjutnya dilakukan koordinasi dengan pihak terkait, pengurusan perizinan kegiatan, penyusunan materi edukasi, persiapan media penyuluhan berupa leaflet dan media presentasi, serta pembagian tugas kepada tim pelaksana. Tahap pelaksanaan diawali dengan registrasi peserta dan pengisian pre-test untuk mengukur tingkat pengetahuan awal peserta mengenai self-care pada diabetes melitus. Selanjutnya dilakukan penyuluhan kesehatan menggunakan metode ceramah interaktif, diskusi, dan tanya jawab. Materi yang diberikan meliputi konsep diabetes melitus, pentingnya kontrol glikemik, pengaturan pola makan, aktivitas fisik, kepatuhan minum obat, pemantauan kadar glukosa darah, serta perawatan kaki sebagai bagian dari self-care. Setelah penyampaian materi, peserta diberikan kesempatan untuk berdiskusi dan mengajukan pertanyaan terkait pengelolaan diabetes yang dialami sehari-hari. Tahap evaluasi dilakukan melalui pengisian post-test untuk menilai peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti edukasi. Selain itu, dilakukan pemeriksaan gula darah sewaktu (GDS) sebagai bentuk skrining kesehatan dan umpan balik bagi peserta terkait kondisi glikemiknya. Keberhasilan kegiatan diukur berdasarkan peningkatan nilai pengetahuan peserta antara pre-test dan post-test serta partisipasi aktif peserta selama kegiatan berlangsung.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai optimalisasi self-care pada pasien diabetes melitus telah dilaksanakan pada tanggal 02 September 2025 di halaman rumah Ketua RT setempat. Kegiatan berlangsung mulai pukul 14.00 WIB dan diikuti oleh 30 peserta. Pelaksanaan kegiatan diawali dengan registrasi peserta dan pemeriksaan kesehatan yang meliputi pengukuran tekanan darah, berat badan, indeks massa tubuh (IMT), kadar lemak tubuh, kadar air tubuh, serta pemeriksaan gula darah sewaktu (GDS). Setelah pemeriksaan kesehatan, peserta mengikuti kegiatan edukasi mengenai pentingnya self-care dalam mendukung kontrol glikemik dan pencegahan komplikasi diabetes melitus. Peserta kegiatan didominasi oleh perempuan usia dewasa hingga lanjut usia awal dengan latar belakang pendidikan dasar dan sebagian besar berprofesi sebagai ibu rumah tangga. Karakteristik tersebut menjadi pertimbangan dalam penyusunan materi dan metode penyampaian edukasi agar mudah dipahami oleh peserta.



Gambar 1. Pemeriksaan kesehatan



Gambar 2. Peserta penyuluhan

Pelaksanaan dan Proses Pendampingan

Kegiatan edukasi dilaksanakan melalui metode ceramah interaktif, diskusi, tanya jawab, serta pendampingan oleh mahasiswa selama kegiatan berlangsung. Materi yang diberikan meliputi pengertian diabetes melitus, pentingnya kontrol glikemik, pengaturan pola makan, aktivitas fisik, kepatuhan pengobatan, pemantauan gula darah, dan perawatan kaki sebagai bagian dari self-care. Selama kegiatan berlangsung, peserta diberikan kesempatan untuk menyampaikan pengalaman dan kendala yang dihadapi dalam mengelola diabetes sehari-hari sehingga proses edukasi berlangsung secara dua arah.

Mahasiswa berperan aktif dalam membantu peserta mengisi kuesioner, mendampingi saat pemeriksaan kesehatan, serta memfasilitasi diskusi kelompok kecil. Pendampingan ini membantu peserta yang memiliki keterbatasan dalam membaca maupun memahami materi yang disampaikan.

Respons dan Partisipasi Peserta

Peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi selama kegiatan berlangsung. Hal ini terlihat dari kehadiran peserta yang mengikuti kegiatan hingga selesai, keterlibatan aktif dalam sesi diskusi, serta banyaknya pertanyaan yang diajukan terkait pengaturan pola makan, penggunaan obat, dan pemantauan gula darah. Antusiasme peserta menunjukkan bahwa materi yang diberikan sesuai dengan kebutuhan masyarakat dan dapat menjawab permasalahan yang mereka hadapi dalam pengelolaan diabetes.

Keberhasilan program juga terlihat dari peningkatan nilai rata-rata pengetahuan peserta setelah mengikuti edukasi. Nilai rata-rata pre-test sebesar 5,1 meningkat menjadi 8,17 pada post-test. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kegiatan edukasi mampu meningkatkan pemahaman peserta mengenai pentingnya self-care dalam pengelolaan diabetes melitus.

Faktor Pendukung dan Penghambat

Faktor pendukung kegiatan meliputi dukungan dari Ketua RT dan tokoh masyarakat setempat, keterlibatan aktif peserta, kesiapan tim pelaksana, serta adanya kolaborasi antara dosen dan mahasiswa dalam pelaksanaan kegiatan. Selain itu, penggunaan metode ceramah interaktif dan diskusi membantu peserta lebih mudah memahami materi yang diberikan.

Adapun faktor penghambat yang ditemui selama kegiatan antara lain perbedaan tingkat pendidikan peserta yang memengaruhi kecepatan pemahaman materi serta

keterbatasan waktu pelaksanaan sehingga tidak seluruh pertanyaan peserta dapat dibahas secara mendalam. Namun demikian, hambatan tersebut dapat diatasi melalui pendampingan langsung oleh mahasiswa selama kegiatan berlangsung.

Manfaat dan Keberlanjutan Program

Kegiatan ini memberikan manfaat berupa peningkatan pengetahuan peserta mengenai pengelolaan diabetes melitus secara mandiri, khususnya terkait penerapan self-care dalam kehidupan sehari-hari. Peserta juga memperoleh informasi mengenai kondisi kesehatannya melalui pemeriksaan kesehatan yang dilakukan selama kegiatan.

Sebagai upaya keberlanjutan program, diperlukan kegiatan edukasi secara berkala melalui kerja sama dengan kader kesehatan, puskesmas, dan tokoh masyarakat setempat. Pendampingan berkelanjutan diharapkan dapat membantu peserta menerapkan perilaku self-care secara konsisten sehingga mampu mendukung kontrol glikemik dan mencegah terjadinya komplikasi diabetes melitus. Menurut American Diabetes Association, (2020), menegaskan bahwa edukasi self-management merupakan komponen utama dalam pengelolaan diabetes jangka panjang. Pasien yang memiliki tingkat pengetahuan yang baik cenderung menunjukkan perilaku self-care yang lebih optimal, termasuk dalam pengaturan diet, aktivitas fisik, monitoring gula darah, serta kepatuhan terhadap terapi¹². Pengetahuan juga merupakan faktor kunci dalam pembentukan perilaku kesehatan, dimana peningkatan pengetahuan dapat memengaruhi sikap dan mendorong perubahan perilaku seseorang,

Berdasarkan karakteristik peserta yang sebagian besar merupakan perempuan usia paruh baya dengan tingkat pendidikan dasar, peningkatan pengetahuan setelah kegiatan edukasi menjadi capaian yang penting dalam kegiatan pengabdian ini. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa materi edukasi yang disampaikan telah disesuaikan dengan kebutuhan dan kemampuan peserta sehingga dapat diterima dengan baik.

Secara keseluruhan, kegiatan edukasi self-care yang dilaksanakan dalam pengabdian masyarakat ini berjalan dengan baik dan memberikan dampak positif berupa peningkatan pemahaman peserta mengenai pengelolaan diabetes melitus. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan edukasi yang interaktif dan berbasis kebutuhan masyarakat dapat menjadi strategi yang efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan pasien diabetes melitus. Ke depan, kegiatan serupa perlu dilakukan secara berkelanjutan untuk memperkuat penerapan self-care dalam kehidupan sehari-hari pasien.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi optimalisasi self-care pada pasien diabetes melitus telah terlaksana sesuai dengan rencana kegiatan yang meliputi tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Metode penyuluhan yang digunakan, yaitu ceramah interaktif, diskusi, dan tanya jawab, dinilai sesuai dengan karakteristik peserta yang sebagian besar memiliki tingkat pendidikan dasar, sehingga materi dapat diterima dengan baik.

Target luaran kegiatan berupa peningkatan pengetahuan peserta mengenai self-care pada diabetes melitus telah tercapai, yang ditunjukkan oleh peningkatan nilai rata-rata pre-test sebesar 5,1 menjadi 8,17 pada post-test. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta.

Kegiatan ini memberikan dampak positif berupa meningkatnya kesadaran peserta terhadap pentingnya pengelolaan diabetes secara mandiri, khususnya dalam pengaturan pola makan, aktivitas fisik, kepatuhan pengobatan, dan pemantauan kadar gula darah. Selain itu, pemeriksaan kesehatan yang dilakukan juga memberikan gambaran kondisi kesehatan peserta sebagai bentuk skrining awal.

Berdasarkan hasil kegiatan, edukasi kesehatan berbasis self-care terbukti bermanfaat dan dapat diterapkan sebagai salah satu strategi promotif dan preventif dalam pengendalian diabetes melitus di masyarakat. Oleh karena itu, diperlukan keberlanjutan program melalui kegiatan edukasi rutin, kolaborasi dengan tenaga kesehatan puskesmas, serta keterlibatan kader kesehatan untuk memperkuat penerapan self-care secara berkesinambungan di masyarakat.

UCAPAN TERIMAKASIH

Berisi ucapan terima kasih kepada lembaga pemberi dana/individu, dan atau yang telah membantu dalam pelaksanaan pengabdian serta lembaga afiliasi penulis.

DAFTAR PUSTAKA

1. IDF. *International Diabetes Federation. Diabetes Research and Clinical Practice* vol. 102 (2021).
2. WHO. Diagnosis and management of type 2 diabetes. *Aten. Primaria* **42**, 2–8 (2020).
3. Kementerian Kesehatan RI. *Infodatin Tetap Produktif, Cegah, Dan Atasi Diabetes Melitus 2020. In Pusat Data Dan Informasi Kementerian Kesehatan RI.* vol. pp. 1–10 (2020).
4. Irianto, K. *Anatomi Dan Fisiologi.* (Alfabeta, CV, Bandung, 2017).
5. Ong-Artborirak, P. & Seangpraw, K. Association between self-care behaviors and quality of life among elderly minority groups on the border of Thailand. *J. Multidiscip. Healthc.* **12**, 1049–1059 (2019).
6. Farquahar. Erderly people definition of quality of life social science and medicine. *Erderly people definition of quality of life, social science and medicine* **41**, 1436–1446 (1995).
7. American Diabetes Association. Glycemic targets: Standards of medical care in diabetes-2020. *Diabetes Care* **43**, S66–S76 (2020).
8. Enggarwati, P., Dahlia, D. & Yona, S. Potensi Pelaksanaan Self Monitoring Blood Glucose Pada Pasien Diabetes Dalam Meningkatkan Kualitas Hidup dan Kontrol Glikemik. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia* **10**, 69–81 (2020).
9. Malini, H., Hazira, K., Yullya Kardila, I., Putri Lenggogeni, D. & Hema Malini, N. The Relationship Of Knowledge About Diabetes Mellitus Risk Factors With The Healthy Lifestyle Among Nursing Students. **15**, 37–51 (2024).
10. American Diabetes Association. 6. Glycemic Goals, Hypoglycemia, and Hyperglycemic Crises: Standards of Care in Diabetes-2026. *Diabetes care* vol. 49 S132–S149 Preprint at <https://doi.org/10.2337/dc26-S006> (2026).
11. Schwyer, L. Diabetes and quality of life. *Rev. Infirm.* **64**, 45–46 (2017).
12. Cunningham, A. T. *et al.* The effect of diabetes self-management education on HbA1c and quality of life in African-Americans: A systematic review and meta-analysis. *BMC Health Serv. Res.* **18**, (2018).
13. Chaidir. Hubungan Kepatuhan Diet Dengan Kualitas Hidup Pada Penderita Diabetes melitus. *'Afiyah* **5**, 33 (2018).
14. American Diabetes Association. 1. Improving care and promoting health in populations: Standards of medical care in diabetes-2020. *Diabetes Care* **43**, S7–S13 (2020).
15. Johnson, E. L. *et al.* Standards of medical care in diabetes—2020 abridged for primary care providers. *Clinical Diabetes* **38**, 10–38 (2020).

16. Kurniawan, T., Sari, C. W. M. & Aisyah, I. Self Management Pasien Diabetes Melitus dengan Komplikasi Kardiovaskular dan Implikasinya terhadap Indikator Klinik. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia* **6**, (2020).
17. American Diabetes Association Professional Practice Committee. Children and Adolescents: Standards of Care in Diabetes–2024. *Diabetes Care* **47**, S258–S281 (2024).