



DIABETES SELF MANAGEMENT EDUCATION PADA MASYARAKAT DI KELURAHAN GUNUNG SARIAK

Siska Sakti Angraini^{1*}, Honesty Diana Morika², Vino Rika Nofia³,
Rhona Sandra⁴

STIKES SYEDZA SAINTIKA PADANG

Email: siska.sakti321@gmail.com

ABSTRAK

Kelurahan Gunung Sariak merupakan daerah wilayah kerja Puskesmas Belimbing. Dimana di wilayah kerja ini terdiri dari 17 desa yang terdapat penderita DM tipe II. Kelurahan gunung sariak memiliki jumlah penderita DM tipe II terbanyak terlihat dari jumlah kunjungannya yaitu 93 orang. Peningkatan kasus DM tipe II paling banyak dialami oleh penduduk di dunia yang disebabkan oleh terganggunya sekresi insulin dan resistensi insulin. Faktor yang terkait dengan risiko diabetes adalah memiliki riwayat penyakit kardiovaskuler seperti stroke, PJK, atau PAD (Peripheral Arterial Diseases), konsumsi alkohol, faktor stress, kebiasaan merokok, jenis kelamin, konsumsi kafein, dan pengetahuan rendah tentang pengelolaan Diabetes Melitus. Tujuan dari kegiatan pengabmas ini adalah Peningkatan pengetahuan tentang pencegahan diabetes melitus dengan membentuk perawatan secara mandiri untuk mempertahankan kesehatan dan kesejahteraan. Metode pelaksanaan kegiatan ini dengan cara memberikan penyuluhan kesehatan pada masyarakat yang menderita DM tipe II di kelurahan Gunung Sariak. Waktu pelaksanaan edukasi hanya 1 hari di bulan Desember 2022. Hasil dari pengabmas ini diperoleh dari 16 penderita DM tipe II terdapat hampir semua mengerti dan mengetahui cara pencegahan dan Penangaann Penyakit DM yaitu 16 orang (80%). Berdasarkan hasil kegiatan tersebut yang telah dilakukan, ternyata *Diabetes Self Management Education (DSME)* sangatlah penting untuk membantu orang dengan pre-diabetes atau diabetes dalam menerapkan dan mempertahankan perilaku yang diperlukan untuk mengelola kondisi secara terus menerus didalam atau diluar dengan tujuan dapat menunda terjadinya komplikasi. Disarankan hasil dari kegiatan ini sebagai acuan bagi petugas kesehatan di Puskesmas Belimbing dan dapat dilaksanakan ke sasaran masyarakat dalam memberikan bantuan kepada pasien dalam bentuk *Supportive-Educative dalam* memberikan pendidikan kesehatan agar pasien mampu melakukan perawatan secara mandiri sehingga tercapai kemampuan untuk mempertahankan kesehatan dan kesejahteraannya.

Kata kunci: *Diabetes self management education*, DM tipe II

ABSTRACT

Gunung Sariak Village is the working area of the Belimbing Health Center. Where in this working area there are 17 villages that have type II DM sufferers. Gunung Sariak Village has the highest number of type II DM sufferers, as seen from the number of visits, namely 93 people. The increase in cases of type II DM is most experienced by the world's population which is caused by impaired insulin secretion and insulin resistance. Factors associated with diabetes risk are having a history of cardiovascular disease such as stroke, CHD, or PAD (Peripheral Arterial Diseases), alcohol consumption, stress factors, smoking habits, gender, caffeine consumption, and low knowledge about the management of Diabetes Mellitus. The purpose of this community service activity is to increase knowledge about the prevention of diabetes mellitus by forming independent treatments to maintain health and well-being. The method of implementing this activity is by providing health education to people who suffer from type II DM in the Gunung Sariak sub-district. The time for implementing the education was only 1 day in December 2022. The results of this community service were obtained from 16 type II DM sufferers, almost all of whom understood and knew how to prevent and treat DM disease, namely 16 people (80%). Based on the results of these activities that



have been carried out, it turns out that Diabetes Self Management Education (DSME) is very important to help people with pre-diabetes or diabetes in implementing and maintaining the behaviors needed to manage the condition continuously inside or outside with the aim of delaying the occurrence of complications. It is recommended that the results of this activity serve as a reference for health workers at the Belimbing Health Center and can be implemented to target the community in providing assistance to patients in the form of Supportive-Educative in providing health education so that patients are able to carry out care independently so as to achieve the ability to maintain their health and well-being.

Keyword : Diabetes self management education, DM tipe II

PENDAHULUAN

Diabetes Melitus merupakan salah satu penyakit tidak menular dan penyakit kronis yang paling banyak dialami oleh penduduk di dunia, salah satu jenis penyakit DM yang paling banyak dialami oleh penduduk dunia adalah DM tipe II, yaitu penyakit DM yang disebabkan oleh terganggunya sekresi insulin dan resistensi insulin (Shilton, 2013 dalam Umayana & Cahyati, 2015). Faktor yang terkait dengan risiko diabetes adalah memiliki riwayat penyakit kardiovaskuler seperti stroke, PJK, atau PAD (Peripheral Arterial Diseases), konsumsi alkohol, faktor stress, kebiasaan merokok, jenis kelamin, konsumsi kafein, dan pengetahuan rendah tentang pengelolaan Diabetes Melitus (Yanita, 2016)

Edukasi kepada pasien Diabetes Melitus tipe II penting dilakukan sebagai langkah awal Pengendalian Diabetes Melitus tipe II, salah satu bentuk edukasi adalah *Diabetes Self Management Education (DSME)* yang dapat dilakukan secara mandiri maupun kelompok, baik di klinik ataupun komunitas. Pelaksanaan *DSME* dilakukan sebanyak 4 sesi dengan durasi waktu antar 1-2 jam, sesi 1 membahas pengetahuan dasar tentang DM, (definisi, etiologi, manifestasi klinis, pencegahan, pengobatan, komplikasi), sesi 2 membahas pengaturan nutrisi/diet dan aktivitas/latihan fisik yang dapat dilakukan, sesi 3 membahas perawatan kaki dan monitoring yang perlu dilakukan, sesi 4: membahas manajemen stress dan dukungan psikososial, dan akses pasien terhadap fasilitas pelayanan kesehatan (Utama, 2018).

Diabetes Self Management Education (DSME) suatu kegiatan yang membantu orang dengan pre-diabetes atau diabetes dalam menerapkan dan mempertahankan perilaku yang diperlukan untuk mengelola kondisi secara terus menerus didalam atau diluar pada pelatihan manajemen diri formal dengan tujuan dapat menunda terjadinya komplikasi. Jenis dukungan yang diberikan dapat berupa keterampilan, pendidikan, psikososial (Has, 2014 dalam Utama, 2018). Perawat sebagai *Educator* dan *Conselor* bagi pasien yang dapat memberikan bantuan kepada pasien dalam bentuk *Supportive-Educative*. Pemberian *Supportive-Educative* perawat dapat memberikan pendidikan dengan tujuan agar pasien mampu melakukan perawatan secara mandiri sehingga tercapai kemampuan untuk mempertahankan kesehatan dan kesejahteraannya (Kurniawati, 2017). Berdasarkan hal tersebut, maka tim Pengabdian Masyarakat Dosen Stikes syedza Saintika tertarik untuk memberikan *Diabetes Self Managemen Education* pada Masyarakat di Kelurahan Gunung Sariak



METODE

Metode dalam kegiatan pengabdian berupa penyuluhan dengan cara berikut ini:

Tujuan	Kegiatan pengabmas ini bertujuan meningkatkan pengetahuan penderita DM Tipe II dalam upaya pencegahan diabetes sehingga mampu melakukan perawatan secara mandiri sehingga tercapai kemampuan untuk mempertahankan kesehatan dan kesejahteraannya
Isi Kegiatan	Memberikan pengetahuan tentang <i>Diabetes Self Management Education (DSME)</i>

Strategi	Ceramah, tanya jawab dan demonstrasi
Sasaran	Masyarakat penderita DM tipe II

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabmas ini dilaksanakan pada hari kamis, 17 Desember 2022, yang dimulai pada pukul 10.00-12.00 WIB. Tempat pelaksanaan kantor desa kelurahan gunung sariak. Peserta yang hadir jumlah 16 orang penderita DM tipe II. Tim penyuluh terdiri dari presenter dan moderator.

1. Tahap persiapan

Persiapan dimulai dari melakukan survei ke kelurahan gunung sariak dan membuat proposal pengabmas serta meminta izin untuk pelaksanaan pengabmas.

2. Tahap pelaksanaan

Sebelum kegiatan dimulai tim pengabmas melakukan pengecekan tekanan darah. Pembukaan dibuka oleh moderator dan menjelaskan tujuan kegiatan. Kemudian dilanjutkan presenter dengan pemaparan materi tentang *Diabetes Self Management Education (DSME)*. Pelaksanaan *DSME* dilakukan sebanyak 4 sesi dengan durasi waktu antar 1-2 jam, sesi 1 membahas pengetahuan dasar tentang DM (definisi, etiologi, manifestasi klinis, pencegahan, pengobatan, komplikasi), sesi 2 membahas pengaturan nutrisi/diet dan aktivitas/latihan fisik yang dapat dilakukan, sesi 3 membahas perawatan kaki dan monitoring yang perlu dilakukan, sesi 4: membahas manajemen

stress dan dukungan psikososial, dan akses pasien terhadap fasilitas pelayanan kesehatan.

3. Tahap evaluasi

a. Evaluasi Struktur

Peserta yang hadir sebanyak 16 orang. Penyuluhan berlangsung di kantor desa kelurahan gunung sariak, penggunaan bahasa sudah komunikatif dalam penyampaian, masyarakat cukup paham dengan apa yang di sampaikan dan Tim Pengabmas mampu memfasilitasi selama berjalannya penyuluhan dan diskusi. Perlengkapan dan alat media yang digunakan sudah lengkap, sesuai dengan yang direncanakan, yaitu dengan menggunakan leaflet, infokus dan laptop

b. Evaluasi Proses

- Penyuluhan dilaksanakan kantor desa kelurahan gunung sariak dimulai pukul 10.00 wib s/d 12.00 Wib dengan jumlah peserta yang hadir sebanyak 16 orang. Dimana pelaksanaan penyuluhan dilaksanakan satu kali.
- Peserta berperan aktif dalam kegiatan
- Selama penyuluhan berlangsung peserta dapat mengikuti dengan baik, tidak ada peserta yang meninggalkan tempat selama kegiatan berlangsung. kegiatan penyuluhan diakhiri dengan sesi tanya jawab dimana respon pasien cukup baik terlihat dari beberapa pertanyaan yang disampaikan kepada pemateri. Berbagai pertanyaan tersebut merefleksikan keingintahuan masyarakat tentang penanganan dari Penyakit Diabetes Melitus.

c. Evaluasi Hasil

Setelah edukasi diberikan masyarakat tersebut sudah mengerti dan mengetahui tentang cara penanganan penyakit Diabetes Melitus. Masyarakat yang ikut



menjadi partisipan waktu edukasi sebanyak 16 orang. Sebanyak 16 orang (80%) mampu menjelaskan kembali materi tentang Self Management Education Diabetes Melitus. Dua orang (20%) masyarakat yang masih belum mengerti yaitu cara penanganan penyakit Diabetes Melitus belum bisa menjelaskannya secara optimal.

SIMPULAN

Penyuluhan Tentang *Diabetes Self Management Education (DSME)* di kelurahan gunung sariak berjalan dengan tertib dan lancar. Sasaran kegiatan pengabdian masyarakat adalah penderita DM tipe II sebanyak 16 orang

Pelaksanaan penyuluhan tersebut mendapatkan respon yang baik, hal ini terlihat dari antusias dan kesiapan mengikuti kegiatan dari peserta dengan daftar hadir tepat waktu di lokasi. Selain itu peserta tampak antusias ketika mengikuti jalannya kegiatan, sehingga terjadi tanya jawab dan diskusi yang baik antara pemberi penyuluhan dengan peserta penyuluhan.

Dari hasil kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat tentang *Diabetes Self Management Education (DSME)*, maka disimpulkan adanya peningkatan pengetahuan

masyarakat tentang pencegahan diabetes melitus.

DAFTAR PUSTAKA

1. Anzani. (2019). *Pengaruh Diabetes Self Management Education (DSME) Terhadap Kadar Gula Darah Klien Diabetes Melitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Wonorejo Samarinda.*
2. Ayu. (2015). *Pengaruh Diabetes Self Management Education (DSME) terhadap Self Care Behavior pasien Diabetes Mellitus.*
3. Beck, J., Co-chair, C. D. E., Greenwood, D. A., Co-chair, F., Blanton, L., Bollinger, S. T., & Cypress, M. (2017). *2017 National Standards for Diabetes Self- Management Education and Support.*
4. Dian, P. F. M. (2017). *Pelaksanaan Diabetes Self Management Education Berbasis Health Promotion Model Terhadap Perilaku Kepatuhan Klien Diabetes Mellitus (Dm) Tipe 2. Penelitian Kesehatan Suara Forikes, VIII, 198–208. Retrieved from forikes-ejournal.com/index.php/SF/article/view/sf8405%0A%0A*
5. Eva, R., Ridlwan, K., & Made, S. (2014). *Pengaruh Program Diabetes Self Management Education Berbasis Keluarga Terhadap Kualitas Hidup Penderita Diabetes Melitus Tipe II di Wilayah Puskesmas Ii Baturraden, 9(3).*