

Pelatihan Self Management Diabetes Mellitus Bagi Kader Di Puskesmas Tamansari Kota Tasikmalaya

Miftahul Falah^{1*}, Lilis Lismayanti¹, Nina Pamela Sari¹

¹Departemen Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

Article Information

Received: 01 June, 2023
Revised: 15 June, 2023
Available online: 12 July
2023

Keywords

self care management;
diabetes mellitus ;

Correspondence

Phone: (+62) 87833430640
E-mail: miftahul@umtas.ac.id

ABSTRACT

Diabetes melitus merupakan penyakit kronis yang ditandai dengan meningkatnya kadar glukosa dalam darah melebihi batas normal, apabila tidak dikontrol dengan baik dapat menyebabkan gangguan serius pada sistem tubuh, terutama pada saraf dan pembuluh darah. Penyakit diabetes mellitus merupakan penyebab langsung dari 1,6 juta kematian dan pada tahun 2012 glukosa darah tinggi sebagai penyebab lain dari 2,2 juta kematian di dunia. Prevalensi Diabetes Melitus di Indonesia terus meningkat setiap tahunnya. Kepatuhan pasien terhadap perawatannya sangat mendukung sekali terhadap kesembuhannya, sehingga diperlukan self care management yang mandiri. Self management yang baik dipengaruhi banyak faktor, baik internal maupun eksternal. Tujuan pengabdian adalah untuk meningkatkan pengetahuan kader tentang self care management pada pasien Diabetes mellitus. Pengabdian ini diberikan kepada kader di Puskesmas Tamansari. Hasil pengabdian ini peserta merespon dengan baik dan para kader antusias untuk berlatih membantu orang yang sakit. Kesimpulannya pelatihan self management ini penting untuk para kader sebagai ujung tombak tenaga kesehatan. Disarankan pelatihan untuk kader dilakukan secara berkala untuk mendapatkan pengetahuan yang baik.

PENDAHULUAN

Prevalensi Diabetes Melitus di Indonesia terus meningkat setiap tahunnya. Laporan pada tahun 2013 kejadian Diabetes Melitus berdasarkan kelompok umur ≥ 15 tahun yaitu 1,5%, sedangkan pada tahun 2018 terjadi peningkatan menjadi 2%. Jawa barat mencatat kejadian penyakit ini pada tahun 2013 yaitu 1,3 % dan mengalami peningkatan penderita pada

tahun 2018 menjadi 1,7%, dan paling banyak yang terkena penyakit diabetes melitus berada dipemukiman perkotaan dengan persentase 1.9% lebih kecil dari pemukiman perdesaan 1.0% (Riskesdas, 2018).

Diabetes Melitus berdasarkan klasifikasinya yaitu Diabetes Melitus Tipe 1, Diabetes Mellitus Tipe 2, dan Diabetes Gestasional. DM tipe 2 yang disebut juga

penyakit non-insulin-dependent yaitu penyakit kronis yang disebabkan pengguna insulin yang kurang efektif oleh tubuh. Penyakit ini biasanya menyerang orang – orang yang memiliki gaya hidup yang tidak sehat, misalnya kebanyakan makan makanan yang berlemak dan berkolesterol namun rendah serat dan vitamin. Kadar glukosa yang terlalu tinggi (hiperglikemia) dan tidak diobati, akan menyebabkan sistem tubuh rusak, terutama saraf dan pembuluh darah. Hal ini dapat menyebabkan kerusakan pada mata atau kerusakan ginjal dan peningkatan risiko serangan jantung, stroke atau amputasi tungkai bawah. Maka dari itu orang-orang yang dengan DM tipe 2 diharuskan mengontrol kadar glukosa dalam darahnya dengan manage dirinya dengan cara menjaga/mengontrol kondisinya agar dapat hidup lebih sehat, hal tersebut diperlukan suatu program penatalaksanaan diabetes dimana terdapat pengaturan pola makan, aktivitas dan olahraga (Wijaya, 2015; Rosdiana, 2021).

Banyak faktor yang mempengaruhi self care management seseorang, yaitu faktor internal dan eksternal, faktor internal diantaranya usia, jenis kelamin, pekerjaan, pendidikan, pengetahuan, self efficacy. Sedangkan faktor eksternal diantaranya dukungan sosial dan dukungan

keluarga. Self care management berguna untuk mengembangkan keterampilan yang dihadapi oleh pasien untuk meningkatkan keyakinan diri (*self efficacy*) (Zainudin, Abu Bakar, Abdullah, & Hussain, 2018). Keterampilan dan pengetahuan dapat menentukan pengelolaan yang terbaik untuk dirinya sendiri dalam pengelolaan penyakitnya (Kusnanto et al., 2019).

Beberapa penelitian telah dilakukan oleh beberapa peneliti tentang salah satu faktor yang berhubungan dengan self care management, sementara dalam penelitian ini, peneliti akan meneliti berbagai faktor dan akan menganalisa faktor yang dominan. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya pada bulan Januari 2021 bahwa terdapat 4.928 penduduk yang mengidap penyakit Diabetes Melitus di Kota Tasikmalaya. Diketahui penderita DM terbanyak di Kota Tasikmalaya tahun 2021 berada di Puskesmas Tamansari dengan jumlah 934 orang.

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dengan ceramah, diskusi dan melatih kader di UPTD puskesmas Tamansari Kota

Tasikmalaya untuk mampu melakukan pemeriksaan dasar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat tentang Pelatihan self management pada para kader UPTD Puskesmas Tamansari, kota Tasikmalaya.



Gambar 1

Peserta Pengabdian Kepada Masyarakat

Data hasil yang di dapatkan jumlah total 20 kader yang diberikan pelatihan.



Gambar 2

Pemeriksaan Gula Darah dan Tekanan Darah

Self Management Penderita Diabetes Melitus (DM)

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar *self management* reponden adalah pada kategori kurang sebanyak 22 orang (38,6%), salah satu dari penyebab *self management* atau manajemen diri yang kurang adalah disebabkan oleh pendidikan, dimana *self management* yang efektif didapatkan jika seseorang mempunyai keterampilan dan pengetahuan untuk melakukan pengelolaan DM secara mandiri, seperti menjaga pola makan dengan baik, rajin melakukan aktivitas fisik, selalu memeriksakan ke fasilitas kesehatan, serta patuh dalam minum obat.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Windani, Abdul, & Rosidin, (2019). terhadap penderita DM didapatkan Mayoritas penderita DM memiliki perilaku *self management* yang kurang dan masih seperti jarang minum obat, pola makan tidak teratur, jarang kontrol gula darah dan jarang sekali memeriksakan kesehatan ke pelayanan kesehatan, dari hasil penelitian didapatkan bahwa salah satu faktor yang menyebabkan penderita DM mengalami *self management* yang kurang adalah faktor usia, sebagian besar responden dalam penelitian ini berusia 50-60 tahun.

Dari data tersebut dapat disimpulkan semakin bertambah usia seseorang maka kemampuan untuk mengelola penyakitnya pun akan semakin berkurang, karena seiring bertambahnya usia seseorang maka akan mengalami penurunan fungsi kognitif dan cenderung tidak dapat mengelola penyakitnya secara mandiri.

Didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Kurniawaty, & Yanita, (2016). yang menyatakan bahwa orang dengan usia 51-60 tahun lima kali lebih banyak menderita penyakit DM dibandingkan orang dengan usia diantara <30 tahun, semakin bertambah usia maka aspek psikologis dan mental seseorang serta kemampuan berpikir sudah matang, sehingga untuk berperilaku patuh menjadi lebih baik, namun untuk perkembangan mental yang terjadi tidak secepat ketika usia masih muda. Penderita DM yang telah berusia > 60 tahun tidak mudah untuk menerima perkembangan informasi baru untuk menunjang kesehatannya juga dalam melakukan pengelolaan diri seperti melakukan aktivitas fisik, kontrol gula darah sudah mengalami penurunan dikarenakan kemampuan fisik sudah berkurang.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa *self management* merupakan kemampuan yang harus dimiliki oleh penderita DM, dalam upaya

mengubah perilaku seseorang untuk memperbaiki perilaku hidup sehat, dari hasil penelitian *self management* pasien mayoritas lebih banyak yang kurang, karena pasien sebagian besar tidak patuh dalam melakukan manajemen diri yang baik. Untuk pasien lansia diharapkan mendapat dukungan dari keluarga agar dapat meningkatkan kesehatannya, dan untuk responden yang masih muda diharapkan dapat menerapkan *self care* guna untuk menghindari komplikasi yang disebabkan oleh DM.

KESIMPULAN

Kader Mampu memahami pelatihan self management yang telah diberikan oleh dosen walau masih perlu di damping dalam memastikan hasil pemeriksaan.

REFERENSI

- Kurniawaty, E., & Yanita, B. (2016). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian Diabetes Melitus tipe II. *Jurnal Majority*, 5(2), 27-31.
- Kusnanto, K., Sundari, P. M., Asmoro, C. P., & Arifin, H. (2019). Hubungan tingkat pengetahuan dan diabetes self-management dengan tingkat stres pasien diabetes melitus yang menjalani diet. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 22(1), 31-42.

- Riset Kesehatan Dasar. (2018). *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*. Departemen Kesehatan, Republik Indonesia
- Rosdiana, S. A. P. (2021). *Gambaran Pengetahuan Keluarga Tentang Diet Pada Pasien Penderita Diabetes Melitus Di Kota Tasikmalaya*. 5(1), 30-39.
- Wijaya, I. (2015). Tuberkulosis paru pada penderita diabetes melitus. *Cermin Dunia Kedokteran*, 42(6), 412-417.
- Windani, C., Abdul, M., & Rosidin, U. (2019). Gambaran Self-Manajemen Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe Ii Di Puskesmas Tarogong Kabupaten Garut. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 15(1).
- Zainudin, S. B., Abu Bakar, K. N. B., Abdullah, S. B., & Hussain, A. B. (2018). Diabetes education and medication adjustment in Ramadan (DEAR) program prepares for self-management during fasting with tele-health support from pre-Ramadan to post-Ramadan. *Therapeutic advances in endocrinology and metabolism*, 9(8), 231-240