



Peningkatan *Self-Care* Melalui Edukasi Pada Penderita Diabetes Melitus
Di Desa Sungai Raya Kelurahan Sembulang Kecamatan Galang RT
011/RW 004 Kota Batam

Yasinta Novita Angelina Teluma¹, Ika Novita Sari², Amanda Ocktarissya Sofwan³, Winda Puspita⁴, Laurensia Putrinela Manao⁵

^{1,2}Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Batam, Kota Batam, Indonesia

³Departemen Keperawatan Universitas Batam Fakultas Kedokteran, Universitas Batam, Kota Batam, Indonesia

ARTICLE INFORMATION	A B S T R A C T
Received: July, 04, 2023 Revised: July, 22, 2023 Available online: July, 29, 2023	Diabetes merupakan suatu gangguan kesehatan yang berupa kumpulan gejala yang disebabkan oleh meningkatnya kadar gula (glukosa) dalam darah akibat dari kekurangan ataupun resistensi insulin. Penyakit tidak menular ini berhubungan dengan pola hidup yang tidak sehat, antara lain merokok, konsumsi minuman beralkohol, aktivitas fisik yang kurang. Masalah tersebut berhubungan akibat kurangnya <i>self-care</i> yang kurang baik. <i>Self-care</i> adalah perilaku yang dilakukan oleh seseorang dengan ataupun beresiko DM agar bisa atau berhasil dalam mengelola dirinya sendiri. Kegiatan ini meliputi pemberian edukasi guna meningkatkan <i>self-care</i> dalam mengontrol tekanan gula darah disertai dengan pemeriksaan gula darah.
KEYWORDS	
<i>Self-Care</i> , Diabetes Melitus, Edukasi	
CORRESPONDENCE	
E-mail: 51119010@univbatam.ac.id	

INTRODUCTION

Diabetes sampai pada saat ini masih tercatat sebagai penyebab kematian dunia dengan prevalensi yang selalu meningkat secara signifikan di setiap tahun yang ditandai dengan gejala sering makan (polifagi). Sering minum (polidipsi), dan sering kencing (poliuri) karena disebabkan kegagalan gula masuk dalam sel untuk diproses sebagai energi yang diakibatkan tidak mempunyai pankreas memproduksi insulin yang cukup atau tidak sama sekali (Kasim, 2021). Diabetes mellitus (DM) ataupun yang biasa disebut dengan diabetes merupakan suatu gangguan kesehatan yang berupa kumpulan gejala yang disebabkan oleh meningkatnya kadar gula (glukosa) dalam darah akibat dari kekurangan ataupun resistensi insulin (Suryati, 2021). Diabetes berarti aliran melitus berarti madu atau manis. Diabetes mengacu pada kondisi tubuh pasien yaitu adanya cairan manis yang terus mengalir (Jalilus et al., 2019). DM adalah sekelompok penyakit metabolik yang ditandai dengan tingginya kadar gula darah/hiperglikemia. Nilai batas normal Diabetes Melitus dengan Kriteria glukosa darah puasa adalah <100mg/dl dan Glukosa Plasma 2 jam setelah TTGO <140mg/dl (Kemenkes RI, 2020).

International Diabetes Federation (IDF) memperkirakan terdapat 463 juta orang pada usia 20-79 tahun di Dunia menderita Diabetes Melitus pada tahun 2019 atau setara dengan angka prevalensi sebesar 9.3% dari total penduduk pada usia yang sama. Berdasarkan jenis kelamin, IDF memperkirakan prevalensi diabetes melitus di tahun 2019 yaitu 9% pada perempuan dan 9,65% pada laki-laki. Prevalensi Diabetes Melitus diperkirakan meningkat seiring penambahan umur penduduk menjadi 19,9% atau 111.2 juta orang pada usia 65-79 tahun. Angka di prediksi terus meningkat hingga mencapai 578 juta di tahun 2030 dan 700 juta di tahun 2045 (Kemenkes RI, 2020)

Berdasarkan hasil laporan riset kesehatan dasar (RISKESDAS) tahun 2018 oleh Departemen Kesehatan, terjadi peningkatan prevalensi diabetes melitus yaitu menjadi 10,9%. International Diabetes Federation (IDF) pada tahun 2019 menempatkan Indonesia sebagai negara peringkat ke-6 dalam jumlah penderita diabetes melitus yaitu mencapai 10,3 juta. Prediksi dari IDF menyatakan akan terjadi peningkatan jumlah diabetes melitus dari 10,7 juta pada tahun 2019 menjadi 13,7 juta pada tahun 2023 (PERKENI, 2021)

Hasil Riskesdas tahun 2018 permasalahan kesehatan pada usia produktif tentang penyakit tidak menular dari tahun 2013 ke tahun 2018 di Kepulauan Riau Diabetes Melitus meningkat dari 1,5% menjadi 2% (Dinkes Kepulauan Riau, 2021).

Peningkatan prevalensi penyakit tidak menular ini berhubungan dengan pola hidup yang tidak sehat, antara lain merokok, konsumsi minuman beralkohol, aktivitas fisik yang kurang. Masalah tersebut berhubungan akibat kurangnya *self-care* yang kurang baik. *Self-care* adalah perilaku yang dilakukan oleh seseorang dengan ataupun beresiko DM agar bisa atau berhasil dalam mengelola dirinya sendiri. *Self-care* ini bisa diperoleh dari informasi yang diberikan oleh tenaga kesehatan melalui pemberian tenaga kesehatan (Shrivastava, 2013).

METHOD

Kegiatan yang dilakukan dihadiri oleh 23 responden di wilayah Desa Sungai Raya Kelurahan Sembulang Kecamatan Galang Rt 001/ Rw 004 Kota Batam dengan kegiatan pemberian edukasi tentang *self-care* pada penderita diabetes yang dilaksanakan pada tanggal 24 juni 2023. Penyampaian edukasi dengan metode tanya jawab dilanjutkan dengan pemeriksaan gula darah.

RESULTS

Setelah dilakukan penyampaian materi tentang *self-care* pada penderita diabetes didapatkan beberapa hasil bahwa responden didesa Sungai Raya Kelurahan Sembulang Kecamatan Galang Rt 001/ Rw 004 Kota Batam:

1. Mengetahui tentang cara mengelola *self-care* yang baik dalam menurunkan tingginya kadar gula darah

2. Responden mampu dan bersedia melaksanakan aktifitas fisik guna meningkatkan *self-care* yang baik seperti berolahraga dalam menurunkan kadar gula darah
3. Meningkatkan pengetahuan tentang diabetes.

DISCUSSION

Tingginya tingkat pasien DM disertai jumlah komplikasi yang dialami akan berpengaruh pada penurunan kualitas hidup manusia didunia. DM merupakan penyakit kronis yang progresif dimana ditandai dengan ketidak mampuan tubuh untuk melakukan metabolisme karbohidrat, lemak dan protein yang akan mengarah kehiperglikemia atau kadar gula dalam darah tinggi (Wulan, 2020)

Resiko kematian dapat dialami oleh penderita DM akibat komplikasi, hal ini dikarenakan penyakit DM tidak dapat disembuhkan, namun hal ini tidak semua penderita dapat mengalaminya jika dapat menjaga/mengontrol kondisinya agar dapat hidup lebih sehat, untuk mengurangi hal tersebut diperlukan suatu program penatalaksanaan dimana terdapat pengaturan pola makan, aktifitas dan olah raga. Oleh karena itu, dibutuhkan kemampuan untuk mengelola perilaku sendiri. Kemampuan ini sering disebut *Selfcare* yang dimana dapat didapatkan dari bimbingan atau edukasi tenaga kesehatan (Ridwan, 2018).

Perawatan diri dalam mengelol penyakit DM dapat mengatasi masalah kesehatan yang

mengancam. *Self-care* yang baik dan benar pada pasien diabetes sangat diperlukan dalam Upaya pencegahan terjadinya komplikasi. Edukasi yang diberikan kepada pasien diabetes tipe 2 merupakan suatu proses yang memfasilitasi pengetahuan, keterampilan, dan kemampuan perawatan diri pasien (Wulan, 2020).

CONCLUSIONS

Dari hasil pengabdian masyarakat dapat disimpulkan bahwa masyarakat dapat mengetahui tentang peningkatan *selfcare* pada penderita diabetes. Adapun kegiatan yaitu pemeriksaan cek gula darah dan pemberian edukasi yang melibatkan masyarakat dalam proses edukasi dengan harapan dapat meningkatkan masyarakat dalam perawatan diri.

REFERENCES

- Jalius, M., Sari, I. N., & Asep, D. (2019). Family Support With Diabetic Ulkus Prevention Effects. *Research Institutions and Community Services in Batam University*, 9(2), 62–73.
- Ridwan, B. & izami. (2018). Efektivitas Diabetes Self management education melalui SMS terhadap pengetahuan pada penderita diabetes melitus. *Idea Nursing Journal*.
- Wulan, D. (2020). Peningkatan selfcare melalui metode edukasi brainstorming pada pasien diabetes melitus tipe 2. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*.
- Kasim, I. &. (2021). Identifikasi keterkaitan life style dengan resiko diabetes melitus. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*.

- PERKENI. (2021). Pedoman pengelolaan dan pencegahan Diabetes Melitus tipe 2 dewasa di indonesia.
- Shrivastava. (2013). Role Of self care in management of diabetes mellitus. Journal of Diabetes.
- Suryati, I. (2021). Buku keperawatan lathan efektif untuk pasien diabetes melitus berhasil penelitian (z. A. Sari (ed.); cetakan pe). Dee publish cv budi utama.
- Dinkes Kepulauan Riau. (2021). Dinas Kesehatan Provinsi Kepulauan Riau. Profil Kesehatan Provinsi Kepulauan Riau, Satker 03
- Kemenkes RI. (2020). Tetap Produktif, Cegah Dan Atasi Diabetes Mellitus. In pusat data dan informasi kementrian kesehatan RI.