

UPAYA MENINGKATKAN EFIKASI DIRI DAN MENURUNKAN STRESS PADA PASIEN DIABETES MELLITUS

Agustina Boru Gultom¹, Arbani Batubara²
^{1,2}) Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Medan
e-mail : agnagultom682@gmail.com

Abstrak

Puskesmas Kutalimbaru berada di Kecamatan Kutalimbaru Kabupaten Deli Serdang, memiliki beberapa masalah kesehatan. Diabetes melitus menduduki peringkat ke-6 dari 10 penyakit terbanyak pada tahun 2022. Ada 2 wilayah kerja Puskesmas Kutalimbaru yang banyak mengalami diabetes melitus yaitu Desa Kutalimbaru dan Sukarende. Pasien diabetes melitus ada yang belum yakin melakukan manajemen perawatan diri diabetes melitus dan ada yang mengalami stress dalam kehidupan sehari-harinya. Tujuan kegiatan ini adalah masyarakat yang mengalami diabetes melitus akan mengalami peningkatan efikasi diri dan penurunan stress melalui pelatihan manajemen diri dan efikasi diri diabetes melitus. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat meliputi pengukuran efikasi diri menggunakan kuesionerskala efikasi diri manajemen diabetes melitus dan stress menggunakan kuesioner SUDS (Subjective Units of Distress Scale) sebelum pelatihan dimulai. Kemudian dilanjutkan intervensi berupa pelatihan manajemen diri dan efikasi diri diabetes melitus dengan metode ceramah, tanya jawab, demonstrasi dan redemonstrasi untuk pemeriksaan kadar gula darah dan senam kaki. Kemudian, kembali melakukan pengukuran efikasi dan stress menggunakan kuesioner yang sama. Sasaran adalah 40 orang pasien diabetes melitus dibagi dalam 2 kelompok. Kelompok pertama dilakukan di Desa Kutalimbaru, sedangkan kelompok kedua dilakukan di Desa Sukarende. Hasil kegiatan memperlihatkan peningkatan skor efikasi diri sebesar 18,71%, penurunan stress sebesar 27,90%. Pelatihan manajemen diri dan efikasi diri diabetes melitus dapat meningkatkan efikasi diri dan menurunkan stress pada pasien diabetes melitus. Disarankan agar intervensi ini digunakan sebagai terapi keperawatan pada pasien diabetes melitus.

Kata kunci: Pelatihan Manajemen Diri dan Efikasi Diri Diabetes Melitus, Efikasi Diri, Stress, Diabetes Melitus

Abstract

Kutalimbaru Health Center is in Kutalimbaru District, Deli Serdang Regency, and has several health problems. Diabetes mellitus is ranked 6th out of the ten most common diseases in 2022. 2 working areas of the Kutalimbaru Health Center often experience diabetes mellitus, namely Kutalimbaru and Sukarende Villages. There are diabetes mellitus patients who are not sure how to carry out diabetes mellitus self-care and experience stress in their daily lives. The aim was for diabetes mellitus patients to experience increased self-efficacy and reduced stress through self-management and diabetes mellitus self-efficacy training. Community service activities include measuring self-efficacy using the diabetes mellitus management self-efficacy scale and stress questionnaire using the Subjective Units of Distress Scale questionnaire before the training begins. Then, self-management and self-efficacy diabetes mellitus training uses lectures, question and answer, demonstration, and re-demonstration methods for checking blood sugar levels and leg exercises. Then, we measured self-efficacy and stress again using the same questionnaire. The target was 40 diabetes mellitus patients divided into two groups. The first group was in Kutalimbaru Village, while the second was in Sukarende. The results showed an increase in self-efficacy scores by 18.71% and a decrease in stress by 27.90%. Diabetes mellitus self-management and efficacy training can increase self-efficacy and reduce stress in diabetes mellitus patients. It will recommend that nurses use the intervention as nursing therapy in diabetes mellitus patients.

Keywords: Diabetes Mellitus Self-Management and Self-Efficacy Training, Self-Efficacy, Stress, Diabetes Mellitus

PENDAHULUAN

Diabetes melitus merupakan masalah kesehatan yang masih mendapat perhatian didunia dikarenakan adanya peningkatan prevalensi. Peningkatan terjadi lebih cepat di negara dengan penghasilan rendah dan menengah daripada di negara yang memiliki penghasilan yang tinggi.

Peningkatan penyakit diabetes melitus mengakibatkan peningkatan komplikasi bahkan angka kematian (WHO, 2021).

Diabetes melitus mengalami peningkatan kasus dari tahun 2013 sebanyak 1,5 persen prevalensi pada umur ≥ 15 tahun meningkat menjadi 2,0 persen pada tahun 2018. Di Provinsi Sumatera Utara juga terjadi kenaikan kasus diabetes melitus dari tahun 2013 sebanyak 1,8 persen prevalensi pada umur ≥ 15 tahun menjadi 2,0 persen pada tahun 2018 (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kemenkes RI., 2013; Tim Riskesdas 2018, Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kemenkes RI., 2019)

Kualitas hidup pasien diabetes melitus menjadi lebih buruk bila komplikasi mulai terjadi. Komplikasi itu berupa penyakit arteri koroner, diikuti dengan gagal ginjal, kebutaan dan kombinasi komplikasi pembuluh darah mikro dan makro serta dibeberapa studi komplikasi mengenai disfungsi seksual (Trikkalinou et al., 2017).

Manajemen diri pasien diabetes melitus dibutuhkan untuk dapat meningkatkan kualitas hidupnya. Bila hal ini tidak dapat dilakukan pasien, maka kualitas hidup pasien akan lebih memburuk (Cochran & Conn, 2008). Studi terdahulu menunjukkan bahwa manajemen diri pasien diabetes melitus masih terlihat rendah (Habebo et al., 2020).

Kemampuan pasien dalam melakukan manajemen dirinya akan sangat tergantung dengan efikasi diri yang dimiliki. Efikasi diri akan membuat individu melakukan hal-hal yang lebih besar dengan menggunakan kemampuannya dalam mengatasi tantangan yang terjadi agar lebih tegas dalam mengelola masalah (Alipour et al., 2012). Studi terdahulu juga menunjukkan mayoritas pasien diabetes melitus masih menunjukkan mayoritas efikasi diri pasien dalam kategori rendah (Al-Khawaldeh et al., 2012).

Efikasi diri merupakan hal yang diperlukan untuk dapat mengatasi stress dengan baik dan membuat pasien dapat melakukan perawatan diabetes melitus terhadap dirinya sendiri (Adu et al., 2019). Stress pada pasien diabetes melitus merupakan salah satu hal yang berkaitan dengan ketaatan pasien dalam menjalani perilaku manajemen diri. Kondisi stress dapat menyebabkan pengaturan tubuh dalam mengatasi peradangan menjadi menurun dan bila hal ini berlanjut terus dan tidak terkendali dapat menyebabkan kematian (Marcovecchio & Chiarelli, 2012)(Downs & Faulkner, 2015).

Upaya untuk meningkatkan kualitas hidup pasien diabetes mellitus perlu untuk dilakukan. Salah satu upaya yang dapat ditawarkan adalah dengan mengkombinasikan pelatihan manajemen diri diabetes melitus dengan pelatihan efikasi diri dengan menggunakan modifikasi dari teori bandura yang meliputi aspek pengalaman keberhasilan diri, pengalaman keberhasilan orang lain, persuasi sosial dan penciptaan kondisi fisiologis emosional yang telah dipadukan dengan teori di bidang keperawatan dan kesehatan (Gultom & Batubara, 2022).

Survey pendahuluan di Puskesmas Kutalimbaru, didapat bahwa penyakit diabetes melitus menempati peringkat nomor 6 dari 10 penyakit terbanyak pada tahun 2022, dan ada 335 orang jumlah pasien diabetes melitus. Pasien diabetes melitus masih ada yang belum yakin dalam melakukan manajemen perawatan diri diabetes melitus dan ada yang mengalami stress didalam kehidupan sehari-hari. Ada beberapa desa yang banyak mengalami diabetes melitus, dua diantaranya adalah desa kutalimbaru dan desa sukarende.

METODE

Metode kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah ceramah, tanya jawab, demonstrasi dan redemonstrasi mengenai pelatihan manajemen diri dan efikasi diri diabetes melitus meliputi fase persiapan, pelaksanaan tindakan dan monitoring.

Pada fase persiapan, tim pengabdian melaksanakan survey awal untuk mengetahui kejadian diabetes melitus dan melakukan hubungan komunikasi dengan pihak Puskesmas Kutalimbaru Kabupaten Deli Serdang. Kegiatan selanjutnya adalah melakukan persiapan mengenai hal-hal yang berkaitan seperti bahan, sarana, tempat yang dibutuhkan dan juga berkenaan dengan pengurusan surat izin dan mitra pengabdian kepada Masyarakat.

Pada fase pelaksanaan tindakan, dilakukan intervensi berupa pelatihan manajemen diri dan efikasi diri diabetes melitus. Adapun peserta dalam pelatihan ini berjumlah 40 orang, dibagi menjadi 2 kelompok, setiap kelompok berjumlah 20 orang. Peserta kelompok pertama berasal dari Desa Kutalimbaru dan peserta kelompok kedua berasal dari Desa Sukarende. Pelatihan untuk kelompok pertama dilaksanakan tanggal 14 Agustus 2023 dan pelatihan untuk kelompok kedua dilaksanakan

tanggal 18 Agustus 2023. Fase pelaksanaan tindakan dimulai dengan memberi informasi kegiatan kemudian dilanjutkan dengan melakukan pre test efikasi diri mengenai manajemen diri diabetes melitus dan stress dengan kuesioner. Kemudian, pengabdian memberikan intervensi pelatihan manajemen diri dan efikasi diri diabetes melitus. Pengabdian memulai dengan memberi penjelasan mengenai pelatihan manajemen diri diabetes melitus dengan tema pertama mengenai gambaran diabetes melitus dengan bantuan modul, kemudian memberi penjelasan mengenai manajemen diri diabetes. Pengabdian memulai menjelaskan manajemen diri diabetes melitus mengenai diet, dilanjutkan menjelaskan manajemen diri diabetes melitus mengenai aktifitas fisik, kemudian dilanjutkan menjelaskan mengenai manajemen diri diabetes mengenai senam kaki dengan memberikan demonstrasi dan redemonstrasi dilanjutkan dengan perawatan kaki, kemudian menjelaskan manajemen diri diabetes melitus mengenai pemeriksaan kadar gula darah sendiri mengenai dengan memberikan kemampuan setiap pasien menjadi pemeriksa dan yang diperiksa gula darahnya, kemudian dilanjutkan menjelaskan mengenai manajemen stress. Selanjutnya pengabdian memberi penjelasan mengenai efikasi diri diabetes yang dimulai dengan menjelaskan mengenai konsep efikasi diri. Penjelasan selanjutnya adalah mengenai efikasi diri dalam menghadapi masalah sehari-hari secara khusus penyakit DM yang dibantu dengan bantuan musik yang lembut melalui speaker. Setelah itu, pengabdian memberikan post test mengenai efikasi diri dan stress dengan kuesioner yang sama.

Fase monitoring dilaksanakan selama 2 hari untuk mendapatkan beberapa respon peserta setelah lebih kurang 2 minggu menikmati pelatihan ini.

Analisa yang digunakan pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat menggunakan analisa univariat dengan skala ordinal untuk data karakteristik, skala numerik untuk data efikasi diri dan stress. Adapun indikator keberhasilan adalah peningkatan efikasi diri dengan tolak ukur setelah post test terjadi peningkatan 10 % dari skor rata-rata pre test menggunakan kuesioner skala efikasi diri manajemen diabetes melitus, penurunan stress sebanyak 5% dari skor rata-rata pre test menggunakan instrumen pengukuran stress dengan SUDS (Subjective Units of Distress Scale).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat telah dilakukan dengan tahap persiapan, implementasi dan monitoring. Kegiatan kelompok pertama berasal dari Desa Kutalimbaru telah dilaksanakan pada tanggal 14 Agustus 2023 di Aula Desa Kutalimbaru sebanyak 20 peserta, sedangkan kelompok kedua telah dilaksanakan pada tanggal 18 Agustus 2023 di Jambur Desa Sukarende dengan jumlah yang sama.

Pengabdian kepada masyarakat ini menghasilkan beberapa luaran yaitu pengukuran efikasi diri, stress pada masyarakat yang mengalami diabetes melitus, pemberian pelatihan manajemen diri dan efikasi diri diabetes melitus sudah dilaksanakan dengan bantuan modul dan sudah diterapkan masing-masing dalam kehidupans sehari-hari masing-masing peserta. Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat dapat ditampilkan dari tabel 1 sampai tabel 3.

Tabel 1 Karakteristik Peserta

No.	Karakteristik Peserta	Jumlah	Persentase (%)
1.	<u>Jenis Kelamin</u>		
	Laki-laki	29	72,5
	Perempuan	11	27,5
2.	<u>Umur</u>		
	51-60 Tahun	10	25,0
	61-70 Tahun	19	47,5
	71-80 Tahun	10	25,0
	81-90 Tahun	1	2,5
3.	<u>Status Pernikahan</u>		
	Menikah	26	65,0
	Duda/Janda	14	35,0
4.	<u>Pendidikan</u>		
	SD	28	70,0
	SMP	5	12,5
	SMA	1	10,0

	Perguruan Tinggi	3	7,5
5.	<u>Pendapatan</u>		
	< 2.500.000	30	75,0
	2.500 – 5.000.000	8	20,0
	>5.000.000	2	5,0
6.	<u>Pekerjaan</u>		
	Ibu Rumah Tangga	13	32,5
	Pensiunan	4	10,0
	Lain-lain (Bertani)	23	57,5
7.	<u>Lama Menderita DM</u>		
	0 – 1 Tahun	26	65,0
	>1-5 Tahun	9	22,5
	>5-10 Tahun	4	10,0
	>10-15 Tahun	1	2,5

Berdasarkan tabel 4.1 dapat diketahui bahwa mayoritas pasien diabetes melitus berjenis kelamin perempuan sebanyak 29 peserta (72,5%), berumur 61-70 tahun sebanyak 19 peserta (47,5%), menikah sebanyak 26 peserta (65,0%), berpendidikan SD sebanyak 28 peserta (70,0%), pendapatan <2.500.000 sebanyak 30 peserta (75,0%), pekerjaan lain-lain (bertani) sebanyak 23 peserta (57,5%), lama menderita DM 0-1 tahun sebanyak 26 peserta (65,0%).

Efikasi dan stress pre dan post peserta kegiatan upaya untuk meningkatkan efikasi diri dan menurunkan stress pada pasien diabetes melitus dapat dilihat pada tabel 4.2.

Tabel 2 Gambaran Skor Minimum, Maximum dan Mean serta Standar Deviasi Efikasi Diri dan Stress

Skor	Minimum	Maximum	Mean	Std.Deviasi
Skor Efikasi Diri Pre	28	64	47,20	7,99
Skor Efikasi Diri Post	39	69	56,03	7,96
Skor Stress Pre	10	50	30,50	11,54
Skor Stress Post	10	50	22,00	11,81

Berdasarkan tabel 4.2 dapat diketahui bahwa sebelum pelatihan rata-rata skor efikasi diri sebesar 47,2, skor stress sebesar 30,50. Sedangkan setelah pelatihan rata-rata skor efikasi diri sebesar 56,03 dan skor stress sebesar 22,00.

Tabel 3 Perbedaan Skor Efikasi Diri, Stress Peserta Diabetes Melitus Sebelum dan Sesudah Diberikan Pelatihan

Pasangan	Mean	Persentase
Mean skor efikasi diri pre – skor efikasi diri post	8,83	18,71
Mean skor stress pre – skor stress post	8,50	27,90

Berdasarkan tabel 4.3 dapat diketahui bahwa selisih skor rata-rata sebelum dan sesudah pelatihan meliputi efikasi diri sebesar 8,83 (18,71 %) sesuai kriteria evaluasi yaitu 10 persen, dan stress 8,50 sesuai kriteria evaluasi sebesar 8,50 (27,90).

Tujuan kegiatan adalah masyarakat yang mengalami diabetes melitus akan mengalami peningkatan efikasi diri dan penurunan stress melalui pelatihan efikasi diri dan manajemen diri diabetes melitus. Hasil yang didapat setelah melakukan pelatihan ini memperlihatkan bahwa pelatihan manajemen diri dan efikasi diri diabetes melitus memberikan kesempatan yang baik bagi peserta pelatihan dalam mengembangkan efikasi diri mengenai manajemen perawatan diri diabetes melitus dan mengendalikan stress yang dialami.

Hasil pengukuran perbedaan rata-rata skor efikasi diri, stress setelah dilaksanakannya upaya meningkatkan efikasi diri dan menurunkan stress pada pasien diabetes melitus melalui pelatihan manajemen diri dan efikasi diri diabetes melitus memperlihatkan selisih dua pengukuran yang berarti yaitu sebesar 8,83 atau 18,71 % dan stress sebesar 8,50 atau 27,90%. Hasil ini sesuai dengan kriteria evaluasi yang telah ditetapkan sebelumnya yaitu setelah dilakukan pelatihan maka terjadi peningkatan

efikasi diri sebesar 10 %, penurunan stress sebesar 5%. Pada kegiatan ini, skor minimal efikasi diri yang harus diperoleh adalah $10\% \times 47,20 = 4,72$ dan stress adalah $5\% \times 56,03 = 2,80$. Evaluasi efikasi diri dan stress pada pelatihan ini adalah secara cepat atau segera setelah dilakukan kegiatan pelatihan.

Individu akan memberikan respon terhadap lingkungan yang dihadapinya setelah menilai adanya keterkaitan dan dampak suatu kejadian terhadap dirinya secara fisiologis dan individu mengevaluasi respon social tersebut secara kognitif dan membentuk motivasi dalam diri seseorang. Dari sisi fisiologis, hubungan efikasi diri dan stress adalah berkenan dengan hormon katekolamin yang dilepaskan sistem saraf pusat ketika individu sedang stress. Ketika efikasi diri individu dalam keadaan sedan atau rendah, maka hormon itu akan keluar lebih cepat untuk mengatasi tugas individu dan mengantisipasi masalah yang akan dating. Dalam penilaian kognitif, tugas yang sulit akan memicu kondisi stress dan sebaliknya. Bila individu berhasil memberikan alasan untuk upaya perubahan yang dapat dilakukan secara professional, maka individu tersebut akan mampu melakukan perubahan. Kondisi ini akan berfungsi karena adanya efikasi diri. Dengan demikian, individu akan melihat tugas sebagai peluang atau ancaman, dan pilihan tersebut akan memengaruhi motivasi untuk mencapainya (Gultom & Batubara, 2022).



Gambar 1. Pelatihan manajemen diri dan efikasi diri di Desa Kutalimbaru dan Pelatihan manajemen diri dan efikasi diri di Desa Sukarende

SIMPULAN

Kegiatan mengenai pelatihan manajemen diri dan efikasi diri diabetes melitus diharapkan dapat menyediakan kontribusi dalam intervensi keperawatan dalam meningkatkan efikasi diri dan menurunkan stress pada pasien diabetes melitus di wilayah kerja Puskesmas Kutalimbaru.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada pihak manajemen Poltekkes Kemenkes Medan yang telah memberikan dukungan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dan pihak manajemen Puskesmas Kutalimbaru Kabupaten Deli Serdang yang telah menjadi tempat kegiatan pelayanan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Adu, M. D., Malabu, U. H., Malau-Aduli, A. E. O., & Malau-Aduli, B. S. (2019). Enablers and barriers to effective diabetes self-management: A multi-national investigation. *PLoS ONE*, 14(6). <https://doi.org/https://doi.org/10.1371/journal.pone.0217771>
- Al-Khawaldeh, O. A., Al-Hassan, M. A., & Froelicher, E. S. (2012). Self-efficacy, self-management, and glycemic control in adults with type 2 diabetes mellitus. *Journal of Diabetes and Its Complications*, 26(1), 10–16. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jdiacomp.2011.11.002>
- Alipour, A., Zare, H., Poursharifi, H., Sheibani, K. A., & Ardekani, M. A. (2012). The Intermediary Role of Self-Efficacy in Relation with Stress, Glycosylated Haemoglobin and Health-Related Quality of Life in Patients with Type2 Diabetes. *Iran J Public Health*, 41(12), 76–80. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3640785/>
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kemenkes RI. (2013). Riset Kesehatan Dasar 2013. Riset Kesehatan Dasar 2013.

- http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2013/Laporan_riskedas_2013_final.pdf
- Cochran, J., & Conn, V. S. (2008). Meta-analysis of Quality of Life Outcomes Following Diabetes Self-management Training. *The Science of Diabetes Self-Management and Care*, 34(5). <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/0145721708323640>
- Downs, C. A., & Faulkner, M. S. (2015). Toxic stress, inflammation and symptomatology of chronic complications in diabetes. *World Journal of Diabetes*, 6(4), 554–565. <https://doi.org/https://doi.org/10.4239%2Fwj.d.v6.i4.554>
- Gultom, A. B., & Batubara, A. (2022). The effect of self-efficacy and self-management training on efficacy and stress in diabetes mellitus patients. *MEDISAINS*, 20(3), 72–76. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30595/medisains.v20i3.15386>
- Habebo, T. T., Pooyan, E. J., Mosadeghrad, A. M., Babore, G. O., & Dessu, B. K. (2020). Prevalence of Poor Diabetes Self-Management Behaviors among Ethiopian Diabetes Mellitus Patients: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Ethiopian Journal of Health Science*, 30(4), 623–638. <https://doi.org/https://doi.org/10.4314%2Fejhs.v30i4.18>
- Marcovecchio, M. L., & Chiarelli, F. (2012). The Effects of Acute and Chronic Stress on Diabetes Control. *ScienceSignaling*, 5(247). <https://doi.org/https://doi.org/10.1126/scisignal.2003508>
- Tim Riskedas 2018, Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Kemenkes RI. (2019). Laporan Nasional Riskedas 2018. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2018/Laporan_Nasional_RKD2018_FINAL.pdf
- Trikkalinou, A., Papazafiropoulou, A. K., & Melidonis, A. (2017). Type 2 diabetes and quality of life. *World Journal of Diabetes*, 8(4). <https://doi.org/https://doi.org/10.4239%2Fwj.d.v8.i4.120>
- WHO. (2021). Diabetes. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>