

PENYULUHAN KESEHATAN DENGAN METODE DIABETES SELF MANAGEMENT EDUCATION (DSME) PADA PENDERITA DIABETES MELITUS

Ferlan Ansye Pondaag¹, Gratsia Victoria Fernandez², Alfonsius Ade Wirawan³
^{1,2,3} Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Sam Ratulangi
e-mail: elan.akto@gmail.com

Abstrak

Diabetes Melitus (DM) merupakan salah satu penyakit kronis yang masuk dalam 10 besar penyakit kronis di Indonesia dan mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Selain dapat menyebabkan kematian, DM juga dapat menyebabkan gangguan fungsi tubuh seperti kebutaan, masalah jantung, ginjal juga komplikasi seperti ulkus kaki diabetik yang berujung pada amputasi kaki. Untuk mencegah dan mengendalikan penyakit DM perlu adanya pemahaman dan pengambilan keputusan yang tepat sehingga orang yang beresiko mengalami DM dapat melakukan pencegahan dan bagi penderita dapat melakukan manajemen diabetes yang tepat untuk menghindari komplikasi yang dapat mempengaruhi kualitas hidup penderita. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memaksimalkan potensi diri penderita penyakit DM dalam mengelola penyakit dengan memberikan edukasi menggunakan metode Diabetes Self Management Education (DSME) di Wilayah Kerja Puskesmas Tuminting dan Puskesmas Ranomuut. Kegiatan yang akan dilakukan meliputi, edukasi tentang DM dan latihan relaksasi untuk manajemen stres. Hasil yang ditargetkan dari program ini adalah peningkatan pengetahuan tentang penyakit, proporsi minum obat dan kontrol gula darah rutin bagi penderita DM dan yang beresiko tinggi meningkat.

Kata kunci: Diabetes, Self Management Education

Abstract

Diabetes Mellitus (DM) is one of the chronic diseases that is included in the top 10 chronic diseases in Indonesia and has increased from year to year. Besides being able to cause death, DM can also cause impaired body functions such as blindness, heart problems, kidney as well as complications such as diabetic foot ulcers that lead to leg amputation. To prevent and control DM, there needs to be an understanding and appropriate decision making so that people at risk of DM can do prevention and for sufferers can do proper diabetes management to avoid complications that can affect the quality of life of sufferers. This community service aims to maximize the potential of DM sufferers in managing the disease by providing education using the Diabetes Self Management Education (DSME) method in the Tuminting Health Center and Ranomuut Health Center. Activities that will be carried out include, education about DM and relaxation exercises for stress management. The targeted outcome of the program is increased knowledge about the disease, the proportion of taking medication and routine blood sugar control for people with diabetes and those at high risk of increase.

Keywords: Diabetes, Self Management Education

PENDAHULUAN

Diabetes Melitus (DM) tergolong penyakit gangguan metabolik yang mengakibatkan terjadinya peningkatan konsentrasi glukosa dalam darah. Penyakit ini bukan lagi masalah baru dan dikenal hampir semua orang dan biasa disebut masyarakat awam kencing manis. Penyebab dari diabetes serta gejala-gejala awal seperti sering lapar, sering haus, sering buang air kecil, berat badan menurun, umumnya sudah dikenal oleh masyarakat baik yang hidup di kota maupun di desa, Walaupun demikian, upaya pencegahan diabetes masih tergolong rendah jika dilihat dari peningkatan jumlah penderita Diabetes dari tahun ketahun (Kemenkes RI, 2018).

Indonesia menempati urutan ke empat penderita DM terbanyak didunia dengan jumlah 10,7 juta jiwa pada tahun 2018. Jumlah ini mengalami kenaikan 1,5% dibandingkan pada tahun 2013 dan diprediksi akan mengalami kenaikan dari tahun ke tahun jika pencegahan dan pengendalian DM tidak maksimal (Kemenkes RI, 2018). Di Kota Manado, penyakit DM termasuk dalam urutan kelima penyakit dan salah satu Puskesmas dengan penderita DM terbanyak di Kota Manado adalah Puskesmas Tuminting. Pada semester pertama tahun 2019 dilaporkan sebanyak 153 kasus (Tampa'i et al., 2021).

Pemahaman individu tentang pengelolaan DM yang tepat menjadi faktor penting agar dapat melakukan penanganan yang tepat dan mencegah terjadi komplikasi yang lebih serius. Namun yang

terlihat saat ini masyarakat melakukan perawatan ketika sudah menunjukkan komplikasi yang cukup serius seperti penurunan kesadaran, gangguan penglihatan, ulkus kaki diabetic ataupun gangguan pada organ lain seperti jantung dan ginjal. Oleh karena itu penting bagi petugas kesehatan untuk mengkaji kendala-kendala apa saja yang menyebabkan hal itu terjadi karena itu merupakan bentuk tindakan preventif untuk mengurangi resiko terjadi komplikasi pada pasien DM (Al Sayah et al., 2013).

Kepatuhan minum obat anti diabetes, pengaturan makanan, pemeriksaan gula darah rutin dan aktifitas fisik dapat terlaksana dengan baik jika penyedia layanan meningkatkan upaya meningkatkan manajemen perilaku pasien dan juga komunikasi yang baik. Selain itu program pendidikan bagi masyarakat harus ditingkatkan (Nanda et al., 2018). Hal ini sejalan dengan penelitian Maiorino et al (2020) yang menemukan bahwa terdapat hubungan antara monitoring gula darah rutin dengan pencegahan hiperglikemi dan hipoglikemi pada penderita DM tipe 1 dan tipe 2. Pemberian edukasi bagi masyarakat merupakan langkah awal dalam rangka melakukan pencegahan dan meningkatkan kualitas hidup penderita DM dan mencegah terjadinya komplikasi.

Diabetes Self Management Education (DSME) merupakan salah satu bentuk edukasi untuk penderita DM agar dapat mengoptimalkan kontrol metabolic dan kualitas hidup pasien dalam upaya mencegah komplikasi akut dan kronis, sekaligus mengurangi penggunaan biaya perawatan klinis (Funnell et al., 2010). DSME pada pasien dengan komplikasi ulkus kaki diabetic dapat membantu mencegah komplikasi lain dan membantu proses penyembuhan luka (Pondaag, 2018).

Program pengabdian kepada masyarakat ini merupakan bentuk upaya untuk mengoptimalkan potensi diri penderita DM di Wilayah Kerja Puskesmas Tuminting dan Puskesmas Ranomuut dalam melakukan manajemen DM yang tepat. Komponen yang akan diajarkan melalui DSME adalah komponen yang penting untuk pengelolaan diabetes yang baik. Komponen-komponen tersebut antara lain pasien akan diajarkan tentang DM seperti penyebab, faktor resiko, tanda dan gejala, perawatan kaki, pengaturan diet, kontrol gula darah, penggunaan insulin, aktivitas dan latihan fisik dan manajemen stres untuk coping yang efektif. Melalui DSME ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam mengelola DM dengan baik.

METODE

Pelaksanaan PKM ini akan menggunakan intervensi melalui penyuluhan kepada masyarakat dengan Diabetes Self Management Education (DSME). Sasaran kegiatan PKM ini adalah masyarakat penderita DM di Wilayah Kerja Puskesmas Tuminting dan Puskesmas Ranomuut. Sebelum kegiatan dilakukan tim PKM akan mengurus perizinan dengan Dinas Kesehatan dan Puskesmas Tuminting dan Puskesmas Ranomuut. Tim PKM sebanyak 3 orang melakukan koordinasi dengan tim Puskesmas Tuminting dan Puskesmas Ranomuut selama kegiatan berlangsung.

Kegiatan PKM diawali dengan identifikasi penderita DM yang tercatat dalam program Prolanis di Puskesmas Tuminting dan Puskesmas Ranomuut. Selanjutnya tim pelaksana akan melakukan beberapa kegiatan yaitu:

1. Memberikan edukasi dengan Diabetes Self Managemen Education (DSME) kepada peserta yang akan
2. Melakukan latihan relaksasi sebagai bentuk manajemen stres untuk coping yang efektif

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian yang dilaksanakan oleh tim sesuai dengan kesepakatan yang telah dibuat saat koordinasi bersama mitra yaitu penyuluhan kesehatan dan melakukan Latihan teknik relaksasi. Kegiatan penyuluhan kesehatan berupa pemberian materi oleh narasumber, diskusi dan tanya jawab. Narasumber pada pelatihan ini adalah semua anggota tim PKM dengan materi Diabetes Self Management Education (DSME). Peserta kegiatan ini berjumlah 37 orang yang terdiri dari 23 orang di Puskesmas Ranomuut dan 14 orang di Puskesmas Tuminting. Materi DSME yang diberikan terdiri dari konsep diabetes melitus, pemeriksaan gula darah, terapi insulin, perawatan kaki, pengaturan makan, aktivitas dan Latihan, perawatan diwaktu sakit, dan manajemen stress.



Gambar 1. Pemberian Materi DSME

Penyuluhan kesehatan dengan pemberian materi edukasi DSME untuk pasien DM bertujuan untuk membantu para penderita DM sehingga dapat memperoleh informasi yang tepat serta mampu mengambil keputusan yang tepat untuk mengelola penyakit sehingga dapat mencegah terjadinya komplikasi yang dapat mengganggu kualitas hidup penderita. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Lengga et al (2023) yang menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan Diabetes Self Management Education terhadap tingkat pengetahuan pada pasien diabetes melitus di Wilayah Puskesmas Cibiru Kota Bandung. Materi yang diberikan pada kegiatan ini telah disusun sedemikian rupa dalam bentuk buku sehingga para peserta dapat lebih mudah memahami materi dan dapat membaca kembali di rumah. Model edukasi ini merupakan model edukasi yang menggunakan pendekatan berbasis komunitas yang bersifat komprehensif.



Gambar 2. Latihan Relaksasi

Latihan Teknik relaksasi dilaksanakan diakhir kegiatan. Para peserta dilatih untuk mampu melakukan Teknik relaksasi. Tujuan kegiatan ini adalah untuk membantu penderita DM agar mampu melakukan Teknik relaksasi secara mandiri di rumah. Hal ini diberikan karena penyakit DM merupakan penyakit kronis yang perlu manajemen diri yang baik sehingga rentan untuk mengalami kecemasan, stres dan burnout. Teknik relaksasi ini dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan, insomnia dan depresi. Hal ini sejalan dengan penelitian Elliya et al (2021) dimana pasien yang melakukan teknik relaksasi menjadi lebih nyaman dan tenang serta menurunkan tingkat stress. Pada kegiatan ini narasumber dan tim mengajarkan peserta teknik relaksasi nafas dalam setelah itu meminta para peserta untuk melakukan sendiri dengan bimbingan dari narasumber dan Tim PKM. Dengan latihan ini harapannya para peserta dapat mempraktekkan di rumah terlebih saat mereka mengalami kecemasan, stress atau burnout.

SIMPULAN

Penyuluhan kesehatan dalam program kemitraan masyarakat dengan penyuluhan kesehatan dengan metode DSME pada pasien Diabetes Melitus telah dilaksanakan di Puskesmas Tuminting dan

Puskesmas Ranomuut dengan peserta kegiatan 37 orang. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebagian besar peserta merasa puas dengan kegiatan yang dilaksanakan dan mereka mengatakan banyak mendapatkan tambahan informasi baru terkait bagaimana manajemen penyakit DM yang baik serta peserta mampu mempraktekan Latihan relaksasi yang diajarkan.

SARAN

Hasil pengabdian ini diharapkan dapat menjadi tambahan kegiatan pada program Prolanis di Puskesmas Tuminting dan Puskesmas Ranomuut agar manajemen perawatan diri pada pasien DM dapat dilakukan dengan baik untuk meningkatkan kualitas hidup dan untuk mencegah terjadinya komplikasi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Sam Ratulangi yang telah memberi dukungan terhadap pengabdian ini lewat pemberian dana hibah PNBPN tahun 2023

DAFTAR PUSTAKA

- Al Sayah, F., Majumdar, S. R., Williams, B., Robertson, S., & Johnson, J. A. (2013). Health Literacy and Health Outcomes in Diabetes: A Systematic Review. *Journal of General Internal Medicine*, 28(3), 444–452. <https://doi.org/10.1007/s11606-012-2241-z>
- Elliya, R., Sari, Y., & Chrisanto, E. Y. (2021). Keefektifan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Stres Pada Lansia Di Uptd Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Natar Lampung Selatan. *Malahayati Nursing Journal*, 3(1), 50–60. <https://doi.org/10.33024/manuju.v3i1.1624>
- Funnell, M. M., Brown, T. L., Childs, B. P., Haas, L. B., Hosey, G. M., Jensen, B., Maryniuk, M., Peyrot, M., Piette, J. D., Reader, D., Siminerio, L. M., Weinger, K., & Weiss, M. A. (2010). National standards for diabetes self-management education. *Diabetes Care*, 33(SUPPL. 1). <https://doi.org/10.2337/dc10-S089>
- Kemkes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Kementrian Kesehatan RI, 53(9), 1689–1699.
- Lengga, V. M., Mulyati, T., & Mariam, S. R. (2023). Pengaruh Diabetes Self Management Education (DSME) Terhadap Tingkat Pengetahuan Penyakit Diabetes Melitus Pada Pasien Diabetes Melitus. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(1), 103–112.
- Maiorino, M. I., Signoriello, S., Maio, A., Chiodini, P., Bellastella, G., Scappaticcio, L., Longo, M., Giugliano, D., & Esposito, K. (2020). Effects of continuous glucose monitoring on metrics of glycemic control in diabetes: A Systematic Review with Meta-analysis of Randomized Controlled Trials. *Diabetes Care*, 43(5), 1146–1156. <https://doi.org/10.2337/dc19-1459>
- Nanda, O. D., Wiryanto, B., & Triyono, E. A. (2018). Hubungan Kepatuhan Minum Obat Anti Diabetik dengan Regulasi Kadar Gula Darah pada Pasien Perempuan Diabetes Mellitus. *Amerta Nutrition*, 2(4), 340. <https://doi.org/10.20473/amnt.v2i4.2018.340-348>
- Pondaag, F. A. (2018). Pengaruh Diabetes Self Management Education (DSME) Terhadap Tingkat Health Literacy Dalam Penanganan Ulkus Kaki Diabetik Di Kota Manado. *Jurnal Keperawatan Respati* ..., 5(3), 479–485. https://www.academia.edu/download/56706193/manuscript_jurnal_revisi.pdf
- Tampa'i, R., Sumombo, J., Hariyadi, H., & Lengkey, Y. (2021). Gambaran Drug Related Problems (DRPs) pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Tuminting. *Jurnal Kefarmasian Indonesia*, 11(1), 49–55. <https://doi.org/10.22435/jki.v11i1.3499>