

## ***AWARENES TRAINING DALAM MENINGKATKAN SELF AWERENESS PADA KELUARGA DENGAN PENDERITA DIABETES MELLITUS TIPE 2***

**Dodik Hartono<sup>1</sup>, Erna Handayani<sup>1</sup>, Nafolipn Nur Rahmat<sup>1</sup>, Siti Nur Hasina<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> STIKes Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan Probolinggo, Jawa Timur, Indonesia

<sup>2</sup> Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

*e-mail:* ners.dodikhartono@gmail.com

### **Abstrak**

Diabetes mellitus merupakan penyakit gangguan metabolik menahun akibat pankreas tidak memproduksi cukup insulin, atau tubuh tidak dapat menggunakan insulin yang diproduksi secara efektif, keluarga dengan penderita diabetes mellitus memiliki berbagai masalah antara lain masalah ekonomi dalam jangka waktu panjang, penyakit yang tidak kunjung sembuh sehingga dapat mempengaruhi dukungan keluarga menjadi rendah. *Awareness training* merupakan program yang dapat diterapkan pada keluarga dengan penderita diabetes mellitus tipe 2 yang memiliki kesadaran diri rendah, perawat diharapkan dapat menggunakan *awareness training* sebagai suatu program promosi kesehatan. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan *self awarness* pasien dan keluarga dengan diabetes mellitus tipe 2, sehingga dapat meningkatkan kesadaran diri pada setiap individu. Selain itu dapat meningkatkan pengetahuan, pemahaman dan keterampilan diabetesi dalam mengenali perasaan, kelebihan, sikap, membuat keputusan terampil dan dapat mengevaluasi dirinya. Metode pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk program edukasi pelatihan tentang *awareness training* untuk meningkatkan *self awaresess* atau kesadaran diri pasien dan keluarga yang mengalami diabetes mellitus tipe 2. Program tersebut direncanakan dilakukan pada suatu komunitas masyarakat yaitu posbindu yang ada di Desa Condong. Hasil kegiatan pelatihan *awareness training* dapat memahami dan meningkatkan kesadaran diri dalam merencanakan perilaku, kemampuan merawat keluarga dengan diabetes mellitus. Dengan adanya kesadaran diri akan memberikan individu tersebut kemampuan bertahan hidup yang lebih besar dalam lingkungan dimana dalam meningkat suatu kesadaran dalam setiap individu dilakukan model pembelajaran *awareness traning*

**Kata Kunci :** *Awareness Training, Self Awareness, Diabetes Mellitus.*

### **Abstract**

Diabetes mellitus is a chronic metabolic disorder caused by the pancreas not producing enough insulin, or the body cannot use the insulin it produces effectively. Families with diabetes mellitus have various problems, including long-term economic problems, diseases that do not go away so that it can affect their health. family support is low. Awareness training is a program that can be applied to families with type 2 diabetes mellitus who have low self-awareness, nurses are expected to use awareness training as a health promotion program. The purpose of this community service is to increase self-awareness of patients and families with type 2 diabetes mellitus, so as to increase self-awareness in each individual. In addition, it can improve the knowledge, understanding and skills of diabetics in recognizing feelings, strengths, attitudes, making skilled decisions and being able to evaluate themselves. This community service method is carried out in the form of a training education program on awareness training to increase self-awareness or self-awareness of patients and families who experience type 2 diabetes mellitus. The program is planned to be carried out in a community, namely Posbindu in Condong Village. The results of awareness training activities can understand and increase self-awareness in planning behavior, the ability to care for families with diabetes mellitus. With self-awareness, it will give the individual a greater ability to survive in an environment where increasing awareness in each individual is carried out by an awareness training learning model.

**Keywords:** Awareness Training, Self Awareness, Diabetes Mellitus.

### **PENDAHULUAN**

Diabetes mellitus menurut (IDF, 2015) merupakan penyakit gangguan metabolik menahun akibat pankreas tidak memproduksi cukup insulin, atau tubuh tidak dapat menggunakan insulin yang diproduksi secara efektif. Terdapat beberapa jenis dari diabetes melitus (DM) yaitu diabetes mellitus tipe 1, diabetes tipe 2, diabetes melitus tipe gestasional, dan diabetes melitus tipe lainnya. Diabetes

mellitus tipe 2 penyebab utamanya adalah faktor gaya hidup dan pola makan yang tidak baik, dan pola makan tidak terkontrol, mengkosumsi makanan melebihi jumlah kadar kalori yang dibutuhkan oleh tubuh dapat memicu timbulnya diabetes miletus. (Hanik Tri Rahayu, 2015).

Diabetes mellitus tipe 2 diperlukan perawatan *self awareness* atau kesadaran diri penderita maupun keluarga dalam merubah gaya hidup, karena penyakit diabetes mellitus tipe 2 ini akan menyertai seumur hidup penderita, sehingga sangat mempengaruhi terhadap penurunan kualitas hidup penderita, bila tidak dapat bantuan dari keluarga penderita diabetes miellitus sering kali merasa tidak diperhatikan oleh keluarga, sehingga berpengaruh terhadap psikologis penderita. dukungan keluarga merupakan salah satu yang berhubungan dan signifikan dengan kualitas hidup diabetes mellitus. Dukungan keluarga dapat ditinjau dari empat dimensi yaitu dimensi emosional, penghargaan, instrumental, dan partisipasi, sehingga rendahnya dukungan keluarga akan berdampak pada kualitas hidup penderita. (Nuryatno, 2019).

Menurut World Health Organization (WHO) memprediksi kenaikan jumlah penderita DM di Internasional dari 8,4 juta pada tahun 2000 menjadi sekitar 21,3 juta jiwa pada tahun 2030. Indonesia Diabetes Federation (IDF) juga memprediksi adanya kenaikan pada penderita DM di Indonesia dari 9,1 juta pada tahun 2014 menjadi 14,1 juta pada tahun 2035 (Eva Decrolin, 2019). Menurut Riskerdas 2018 daerah Jawa timur tercatat 2.02% atau sejumlah 98.5666 jiwa penderita DM. Untuk kabupaten probolinggo tercatat 1.66% atau 2.889 seabagi penderita diabetes melitus.

Menurut jurnal penelitian (Dita Wahyu Hestiana, 2017) keluarga dengan penderita diabetes mellitus perlu ditekankan pentingnya meningkatkan *self awareness* seperti keteraturan makan dalam hal jadwal makan, jenis dan jumlah makanan, terutama pada mereka yang menggunakan obat penurun glukosa darah atau insulin. Kendala utama pada penanganan diet diabetes mellitus adalah dimana kejenuhan pasien dan keluarga dalam mengikuti terapi diet yang sangat diperlukan untuk mencapai keberhasilan, namun kenyataannya tingkat kepatuhan penderita dan keluarga dalam menjalankan program manajemen penyakit tidak cukup baik.

Menurut jurnal penelitian (Alva C. Mustamu dkk, 2020) Diabetes mellitus sangat terkait dengan masalah psikologis dan kejiwaan termasuk depresi pada penderita maupun keluarga, kebiasaan makan yang buruk dan ketakutan terhadap hipoglikemia, diabetes Mellitus menderita stress emosional tingkat tinggi, dimana pada khusus diabetes melitus sangat terkait dengan gangguan fungsional, kepatuhan yang rendah terhadap olah raga, diet, obat obatan dan krontol glikemik yang tidak memadai.

Beban psikososial dari hidup dengan diabetes melitus cukup besar karena mempengaruhi perilaku perawatan diri, menyebabkan penderita dan keluarga mengalami gangguan dalam ekonomi jangka panjang karna kontrol glikemik, peningkatan resiko panjang dapat menyebabkan *self awareness* dan kualitas hidup yang buruk sehingga membuat keluarga merasa terbebani karena tidak kunjung sembuh dan membuat dukungan dalam keluarga berkurang (Gaenamong, 2018).

Dukungan dan pengetahuan keluarga dalam memajemen diabetes mellitus sangatlah penting karena dapat mempengaruhi pola hidup pasien dalam mengelola penyakitnya (Nakamereto, 2016). Rendahnya dukungan keluarga akan berdampak terhadap pengelolaan DM tipe 2 yang berisiko terhadap penurunan kualitas hidup. (Nuryatno, 2019). Untuk meningkatkan kualitas hidup penderita dan keluarga sangat diperlukan kesadaran diri dalam mencegah mortalitas dan morbiditas penyakit diabetes mellitus sangat membutuhkan perawatan diri. Salah satu perawatan terpenting dalam *self awareness* (Saifunurmazah, 2017).

Untuk meningkatkan kualitas hidup pasien diabetes mellitus dibutuhkan dukungan dan kesadaran diri dari orang lain, khususnya keluarga dalam melakukan perawatan *self awareness*. Dukungan keluarga merupakan sikap, tindakan dan penerimaan keluarga terhadap penderita yang sakit. Dukungan bisa berasal dari orang tua, anak, suami, istri, atau saudara yang memiliki hubungan dekat dengan penderita, dimana bentuk dukungan bisa dalam bentuk informasi, tingkah laku tertentu atau materi yang dapat menjadikan individu merasa disayangi, diperhatikan dan dicintai (Farajihan dkk, 2020).

Praktisi kesehatan dalam melakukan penanganan kesadaran diri pada keluarga adalah *awareness training* yaitu salah satu model pembelajaran yang ditujukan untuk kesadaran diri. Model ini menekankan perkembangan interpersonal dan personal. Model pembelajaran ini merupakan salah satu dari beberapa model rumpun personal yang cocok digunakan dalam menghadapi permasalahan kesadaran diri atau kurang mengeksplorasikan dalam menerima. (Alauddin, 2019).

## METODE

Pelaksanaan Pelatihan *Awarenee Training* Untuk Meningkatkan *Self Awareness* Pada Keluarga Dengan Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Desa Condong Kecamatan Gading Kabupaten Probolinggo. Peserta yang mengikuti pelatihan *awareness training* adalah pasien dan keluarga diabetes mellitus. Konsep pelaksanaan pelatihan *Awarenee Training* Diabetes Mellitus adalah dengan memanfaatkan Rumah Kader Posbindu yang ada di Desa Condong Kecamatan Gading Kabupaten Probolinggo. Kegiatan ini dilaksanakan di rumah kader karena untuk mempermudah pasien dan keluarga saat dilakukan PKM. Karena setiap kegiatan posbindu pasien DM dilakukan di rumah kades yang ada di Desa Condong Kecamatan Gading Kabupaten Probolinggo.

### 1. Tahap Persiapan

- a. Melakukan koordinasi kegiatan terkait dengan waktu dan tempat pelaksanaan dengan melakukan perijinan ke Kepala Desa Condong Kecamatan Gading Kabupaten Probolinggo, Kemudian Ke Perawat Desa Condong.
- b. Mengidentifikasi jumlah sasaran
- c. Membuat undangan kegiatan
- d. Membuat materi pelatihan *awareness training* berupa modul yang dapat diberikan kepada pasien dan keluarga yang menderita diabetes mellitus sebagai pegangan dalam meningkatkan kesadaran diri pada setiap individu dalam pengelolaan manajemen diabetes mellitus.
- e. Membuat Banner kegiatan PKM

### 2. Tahap Pelaksanaan

- a. Tahapan Pertama (Pendaftaran)
  - 1) Peserta mendaftarkan diri kepada petugas
  - 2) Peserta mengisi daftar hadir dan data yang diperlukan oleh petugas
- b. Tahapan Kedua (Pencatatan)
  - 1) Petugas melakukan pendokumentasian berdasarkan hasil data peserta
  - 2) Selanjutnya peserta berkumpul untuk mengikuti pelatihan *awareness training*
- c. Tahapan Ketiga (Pemberian Materi)

Semua peserta masuk satu persatu untuk diberikan pelatihan *awareness training* pasien dan keluarga dengan diabetes mellitus

### 3. Tahap Evaluasi

- 1) Mengevaluasi pengetahuan, pemahaman dan keterampilan peserta tentang *awareness training* dan *self awareness*.
- 2) Membangun komitmen dengan peserta untuk berperan aktif dalam meningkatkan *self awareness*.
- 3) Memberikan *doorprice* kepada peserta yang aktif saat kegiatan.

### 4. Partisipasi Mitra dalam Kegiatan

Mitra dalam pengabdian masyarakat ini adalah Kepala Desa Condong Kecamatan Gading Kabupaten Probolinggo yang dibantu oleh perawat desa yang memegang program penyakit tidak menular atau posbindu yang ada di Desa Karangbong. Selama proses kegiatan pengabdian masyarakat, mitra bersama dengan dosen peneliti dan mahasiswa yang terlibat membuat materi modul *awareness training* yang akan diberikan kepada peserta. Selain itu pada saat pelaksanaan, mitra bersama dengan dosen peneliti dan mahasiswa yang terlibat dalam kegiatan ini akan menjadi fasilitator bagi diabetesi saat pelatihan *awareness training*

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan program kemitraan masyarakat ini dilakukan pada tanggal 24 April 2021. Kegiatan program kemitraan yang dilaksanakan dengan tema “Pelatihan *Awarenee Training* Untuk Meningkatkan *Self Awareness* Pada Keluarga Dengan Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Desa Condong Kecamatan Gading Kabupaten Probolinggo”. Kegiatan ini dilaksanakan di Desa Condong Kecamatan Gading Kabupaten Probolinggo Yang dihadiri oleh 39 peserta. Peserta yang mengikuti kegiatan ini adalah pasien dan keluarga yang menderita diabetes mellitus yang mengikuti kegiatan posbindu di Desa Condong Kecamatan Gading Kabupaten Probolinggo.

Pelaksanaan kegiatan program kemitraan masyarakat ini sudah mendapatkan ijin dari Kepala Desa Codnong, Perawata Desa Condong untuk dilaksanakan kegiatan Pengabdian Masyarakat. Berdasarkan hasil kegiatan pelaksanaan kegiatan program kemitraan masyarakat yang telah dilaksanakan, peserta sangat antusias dalam mengikuti kegiatan ini. Kegiatan ini dilaksanakan oleh 3

tim dosen dan 5 mahasiswa keperawatan, sehingga kegiatan ini dapat berlangsung dengan sangat baik dan memberikan hasil yang positif bagi mahasiswa dan peserta. Kegiatan ini dilaksanakan di rumah kader posbindu di Desa Condong dan kegiatan ini dilaksanakan saat kegiatan posbindu. Secara keseluruhan kegiatan program kemitraan masyarakat ini berjalan dengan baik dan lancar. Kegiatan ini dapat memberikan manfaat yang besar bagi penderita diabetes mellitus dan keluarga dalam meningkatkan self awareness pasien DM dalam penatalaksanaan kehidupan sehari-hari.

Kegiatan ini dimulai dengan tahap persiapan melakukan koordinasi kegiatan terkait waktu dan tempat pelaksanaan, mengidentifikasi jumlah sasaran penderita DM di Desa Condong, membuat undangan dan memberikan undangan kepada peserta, membuat modul *awarenes training* yang diberikan pada peserta saat dilakukan pelatihan. Kemudian membuat Banner untuk kegiatan PKM.

Tahap kedua yaitu tahap pelaksanaan yang terdiri dari pendaftaran, pencatatan dan pemberian materi. Pada tahap pendaftaran peserta mendaftarkan diri kepada petugas dan peserta mengisi daftar hadir dan data yang diperlukan oleh petugas. Tahap kedua pencatatan yaitu petugas melakukan pendokumentasian berdasarkan hasil data peserta dan selanjutnya peserta berkumpul untuk mengikuti pelatihan *Awarenee Training*. Tahap ketiga atau pemberian materi dimana semua peserta diberikan pelatihan *Awarenee Training* oleh tiga tim dosen dan dibantu oleh 5 mahasiswa.

Tahap ketiga yaitu tahap evaluasi dimana tim melakukan evaluasi terkait pengetahuan, pemahaman peserta tentang *Awarenee Training* pada pasien dan keluarga diabetes mellitus. Kami membangun komitmen dengan peserta untuk berperan aktif dalam melakukan *self awareness* dengan cara melakukan koordinasi dengan perawat desa setiap pertemuan posbindu 1 bulan sekali, memberikan *doorprice* kepada peserta yang aktif saat kegiatan berlangsung.

Kegiatan program kemitraan masyarakat ini sangat bermanfaat bagi para penderita dan keluarga diabetes mellitus dalam melakukan *self wareness* yang terdiri dari mengenali perasaan dan perilaku diri sendiri, mengenali kelebihan dan kekurangan diri sendiri, mempunyai sikap mandiri, dapat membuat keputusan dengan tepat, terampil dalam mengungkapkan pikiran, perasaan, pendapat dan keyakinan, dapat mengevaluasi diri sendiri. Hal ini dibuktikan sebelum diberikan pelatihan *awarenes training* penderita dan keluarga diabetets mellitus masih banyak yang memiliki *self awareness* rendah karena tidak dapat memantau emosi, tidak dapat mengenal diri sendiri dan tidak dapat memilah perasaannya.

Hasil pelatihan peserta yang keluarga dengan self awareness dalam melakukan perawatan pasien diabetes mellitus mereka berada pada kriteria rendah. yang menyebabkan *self awareness* rendah karena keluarga merasa terbebani akibat penyakit diabetes mellitus tidak kunjung sembuh, keluarga tidak mampu mengontrol emosional, gangguan ekonomi dalam jangka waktu panjang sehingga menyebabkan keluarga merasa terbebani dan dukungan keluarga berkurang. Hal tersebut ditandai dengan peserta yang mengeluh tertekan dalam peran dan merawat pasien yang tak kunjung sembuh. Sehingga sedikit mengganggu aktivitas yang mereka lakukan sehari-hari karena harus merawat pasien. Dalam situasi seperti ini perlu adanya terapi untuk mengatasi keluhan responden salah satunya adalah *Awareness Training*, karena dapat sedikit membantu meningkatkan *self awareness* keluarga.

Sesuai dengan Hasil analisis bahwa metode pembelajaran *awareness training* berpengaruh untuk meningkatkan *self awareness* atau kesadaran bagi setiap individu. Pada prosesnya ini membutuhkan beberapa kali pertemuan dalam tenggang waktu 2 Minggu. *Self awarenees* atau kesadaran diri merupakan kemampuan untuk mengenal atau memilah milih perasaan diri, memahami hal hal yang dirasakan dan mengetahui penyebab munculnya perasaan, serta pengaruh perilaku individu terhadap orang lain. Kesadaran diri manusia tergolong dalam beberapa dimensi yaitu *body, mind, heart, and soul*. Lima cara mengembangkan *emotional intelligence* yaitu kesadaran diri, motivasi pribadi, pengaturan diri sendiri, empati, dan kemampuan bersosialisasi. Setelah manusia memahami tentang kesadaran diri, maka pengenalan terhadap diri sendiri menjadi lebih efisien yang akan melahirkan konsep diri yang baik dan positif serta menghasilkan harga diri yang kuat dan kepercayaan yang tinggi.

Perilaku seseorang berhubungan dengan kesadaran diri dalam diri orang tersebut, individu dinilai baik dalam perilaku merawat pasien diabetes mellitus apabila mereka melaksanakan secara sadar dan terus-menerus hal-hal yang telah ditetapkan. Kesadaran diri ini berfungsi memampukan individu dalam merencanakan perilaku, kemampuan yang diperkuat dengan adanya kesadaran diri akan memberikan individu tersebut kemampuan bertahan hidup yang lebih besar dalam lingkungan dimana dalam meningkat suatu kesadaran dalam setiap individu dilakukan model pembelajaran *awareness training* yang bertujuan untuk meningkatkan *self awareness* Sehingga perlu adanya pengelolaan kesadaran pada diri untuk memahami, mengenali, mengakui, dan mengekspresikan diri secara akurat.

Setelah keluarga diberikan *awareness training* keluarga sedikit mengalami perubahan dalam

merawat pasien dan juga kepercayaan diri yang sedikit bertambah sehingga keluarga mampu dalam mengontrol emosional. Dengan begitu *awareness training* dapat diterapkan oleh petugas kesehatan desa sebagai intervensi kepada keluarga untuk meningkatkan *self awareness* dalam peran keluarga dan juga memperbaiki cara keluarga merawat pasien diabetes mellitus.

Peserta yang memiliki anggota keluarga diabetes mellitus diharapkan mengalami peningkatan dalam merawat pasien, dengan meningkatkan kesadaran diri, kepercayaan diri dan penerimaan diri yang lebih, keluarga mampu merawat pasien diabetes dengan layak dan lebih baik lagi sehingga keluarga dapat mengontrol emosional. Dalam uraian diatas bahwa salah satu intervensi terbaik diberikan kepada seseorang yang mengalami *self awareness* rendah yaitu Pemberian *awareness training* ini terbukti dapat meningkatkan *self awareness* keluarga sehingga keluarga mampu merawat pasien dengan lebih baik lagi, namun ada beberapa faktor bahwasannya keluarga tersebut tidak berubah walaupun sudah diberikan terapi *awareness training* karena faktor pendidikan, dimana peserta yang memiliki tingkat pendidikan yang rendah, dimana tingkat pendidikan rendah responden tersebut mengalami kurangnya pengetahuan bagaimana manajemen atau merawat keluarga yang menderita diabetes mellitus.

## SIMPULAN

Kegiatan program kemitraan masyarakat ini menunjukkan keberhasilan dan manfaat yang sangat besar bagi penderita dan keluarga diabetes mellitus. Hal ini dibuktikan dengan peserta atau keluarga diabetes mellitus yang mengikuti kegiatan pelatihan *awareness training* dapat memahami dan meningkatkan kesadaran diri dalam merencanakan perilaku, kemampuan merawat keluarga dengan diabetes mellitus. Dengan adanya kesadaran diri akan memberikan individu tersebut kemampuan bertahan hidup yang lebih besar dalam lingkungan dimana dalam meningkat suatu kesadaran dalam setiap individu dilakukan model pembelajaran *awareness training* yang bertujuan untuk meningkatkan *self awareness* Sehingga perlu adanya pengelolaan kesadaran pada diri untuk memahami, mengenali, mengakui, dan mengekspresikan diri secara akurat.

## SARAN

Pelatihan *awareness training* dapat digunakan sebagai metode promotif bagi tenaga kesehatan khususnya perawat dalam meningkatkan kesadaran diri pasien dan keluarga yang menderita diabetes mellitus. Selain itu pelatihan ini dapat di aplikasikan dalam intervensi keperawatan dalam membantu mengatasi permasalahan kesadaran diri rendah pada keluarga dengan penderita diabetes mellitus tipe 2.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis dan Tim mengucapkan terima kasih kepada para pihak terkait dalam melakukan pengabdian masyarakat ini terutama kepada Allah SWT, sivitas akademik STIKes Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan Probolinggo, atas dukungan dan pembiayaannya, semua pihak yang sudah membantu dalam proses kegiatan ini terutama perangkat desa di Condong Kecamatan Gading Kabupaten Probolinggo yang sangat kooperatif dalam menerima ilmu baru dan bersedia mendapatkan pelatihan ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- ADA (American Diabetes Association). 2016. Standards of Medical Care in Diabetes 2016. Diabetes Care,39;1.
- Adelia Della, 2016 Peran *Self Awareness* Dan Ego Supprot Terhadap Kepuasan Hidup Remaja Tionghoa
- ARDINA, S. D. (2021). *Pengaruh Model Pembelajaran Awareness Training Berbantuan Ice Breaking Terhadap Kemampuan Pemecahan Masalah Matematis Ditinjau Dari Gaya Kognitif Peserta Didik* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Esmiati, A. N., Prihartanti, N., & Partini, P. (2020). Efektivitas pelatihan kesadaran diri untuk meningkatkan kedisiplinan siswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 8(1), 85-95.
- Indonesia, P. E. (2015). Pengelolaan dan pencegahan diabetes melitus tipe 2 di Indonesia. *Pb. Perkeni*.
- Khairunnisa, H. (2017). *Self esteem, self awareness dan perilaku asertif pada remaja* (Doctoral dissertation, University of Muhammadiyah Malang).
- Kusumaningrum, E., & Dewi, N. K. (2017). Perbedaan Perilaku Prososial Dan Self Awareness Terhadap Nilai Budaya Lokal Jawa Di Tinjau Dari Jenis Kelamin Pada Siswa Sma Kyai Ageng Basyariyah Kecamatan Dagangan Kabupaten Madiun. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(2), 17-30.
- Mustamu, A. C., Sjarfan, S., & Hasim, N. H. (2020). Dukungan dan Koping Keluarga dalam Motivasi

- Pengobatan Penderita Diabetes Melitus. *Jurnal Kesehatan Terpadu (Integrated Health Journal)*, 11(1), 22-27.
- Nugroho, Agung (2018) Perbedaan Antara Self Awareness Dan Self Efficacy Pada Guru Sd Laki-Laki Dan Perempuan Dalam Mengajar Bebas Bullying Di Kabupaten Kudus.
- Putri, E. T., Tazkiyah, A. Y., & Amelia, R. (2019). Self-awareness training untuk menghadapi fenomena pernikahan dini. *PLAKAT (Pelayanan Kepada Masyarakat)*, 1(1), 48-57.
- Rahayu, H. T., Hudha, A. M., & Umah, U. S. (2016). Perbandingan self-awareness pola konsumsi makanan dan olahraga dengan riwayat keluarga memiliki dan tidak memiliki diabetes melitus tipe II pada mahasiswa PSIK UMM. *Jurnal Keperawatan*, 6(1). DOI: <https://doi.org/10.22219/jk.v6i1.2848>
- Rahayu, H. T., Hudha, A. M., & Umah, U. S. (2016). Perbandingan self-awareness pola konsumsi makanan dan olahraga dengan riwayat keluarga memiliki dan tidak memiliki diabetes melitus tipe II pada mahasiswa PSIK UMM. *Jurnal Keperawatan*, 6(1).
- Riskerdas. 2018. Hasil Utama Riskerdas 2018 Provinsi Jawa Timur. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Sudarman, S., & Solissa, M. D. (2020). Dukungan Keluarga Mempengaruhi Self Care pada Pasien Diabetes Mellitus. *Jurnal Keperawatan*, 12(2), 319-326.
- Taufiq, A. U., Tina, K. T., & Djafar, H. (2019). Pengaruh Model Pembelajaran Awareness Training Terhadap Motivasi Belajar Fisika. *Jurnal Pendidikan Fisika*, 7(1), 10-16.