

**DIABETES SELF MANAGEMENT EDUCATION IN SUNGAI PINANG
VILLAGE COMMUNITY**

**DIABETES SELF MANAGEMEN EDUCATION PADA MASYARAKAT
DESA SUNGAI PINANG**

Putri Eka Sudiarti, Marini Ariesta

Universitas Phalawan Tuanku Tambusai, Bangkinang, Kampar 28412, Indonesia

ABSTRACT

Diabetes Mellitus is one of the most common non-communicable diseases experienced by the world's population, one of the types of DM is type II DM, DM is caused by impaired insulin secretion and insulin resistance. One of the treatments that can be done for people with DM is Diabetes Self Management Education (DSME), which can be done independently or in groups, either in clinics or in the community. Sungai Pinang Village is one of the villages in the working area of the Mining Health Center. It was recorded that around 624 people had Type II Diabetes Mellitus. The problems found in Sungai Pinang Village are; Many people do not know what ways can lower blood sugar. The purpose of this service is to socialize and teach the community in Sungai Pinang Village about Diabetes Self Management Education (DSME) which can be done independently or in groups, either in clinics or in the community. The service method used is the Community development model, the Participatory Rural (PRA) model, socialization, and mentoring methods. This activity was carried out on June 13 to July 13 in Sungai Pinang Village with the results; 1) Partners' enthusiasm for the socialization carried out is 100%, 2) Increased knowledge of partners about how to manage diabetes mellitus, which is 90%. The conclusion of the service was that partners' knowledge and skills increased regarding DSME. Suggestions to partners are to continue implementing DSME to deal with Type II Diabetes Mellitus.

Keywords: *Blood Sugar, Diabetes Self Management Education (DSME), Type II Diabetes Mellitus*

Diabetes Melitus merupakan salah satu penyakit tidak menular yang paling banyak dialami oleh penduduk di dunia, salah satu jenis penyakit DM tersebut yaitu DM tipe II, penyakit DM disebabkan oleh terganggunya sekresi insulin dan resistensi insulin. salah satu penanganan yang dapat dilakukan pada penderita DM adalah *Diabetes Self Management Education (DSME)* yang dapat dilakukan secara mandiri maupun kelompok, baik di klinik ataupun komunitas. Desa Sungai Pinang merupakan salah satu desa yang berada di wilayah kerja Puskesmas Tambang. Tercatat sekitar 624 orang mengalami Diabetes Mellitus Tipe II. Permasalahan yang ditemukan di Desa Sungai Pinang tersebut adalah; banyaknya para masyarakat yang tidak mengetahui cara apa saja yang dapat menurunkan gula darah. Tujuan pengabdian ini adalah untuk mensosialisasikan dan mengajarkan kepada masyarakat di Desa Sungai Pinang mengenai *Diabetes Self Management Education (DSME)* yang dapat dilakukan secara mandiri maupun kelompok, baik di klinik ataupun komunitas. Metode pengabdian yang digunakan model *Community development*, model *Participatory Rural (PRA)*, sosialisasi, dan metode pendampingan. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 13 Juni s/d 13 Juli di Desa Sungai Pinang dengan hasil ; 1) Antusias mitra terhadap sosialisasi yang dilakukan sebesar 100%, 2) Meningkatnya pengetahuan mitra tentang bagaimana cara mengelola penyakit diabetes melitus yaitu 90%. Kesimpulan pengabdian didapatkan bahwa pengetahuan dan keterampilan mitra meningkat mengenai DSME. Saran kepada mitra yaitu agar dapat terus menerapkan DSME untuk menangani penyakit Diabetes Melitus Tipe II

Kata Kunci: *Diabetes Self Management Education (DSME), Diabetes Melitus Tipe II, Gula Darah*

PENDAHULUAN

Diabetes Melitus merupakan salah satu penyakit tidak menular yang paling banyak dialami oleh penduduk di dunia, DM tipe II adalah salah satu jenis penyakit DM yang paling banyak dialami oleh penduduk dunia. Penyakit DM disebabkan oleh terganggunya sekresi insulin dan resistensi insulin (Umayana & Cahyati, 2015). Seseorang dikatakan menderita Diabetes Melitus tipe II jika memiliki kadar gula darah puasa > 126 mg/dl dan kadar gula darah acak > 200 mg/dl disertai dengan keluhan klasik berupa *polyuria*, *polydipsia*, *polifagia* dan penurunan berat badan yang tidak dapat dijelaskan sebabnya (PERKENI, 2011).

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Kampar jumlah penderita Diabetes Melitus tipe II di Kabupaten Kampar tahun 2020 Puskesmas Tambang berada pada posisi ke 1 dengan angka kejadian 624 kasus. Desa Sungai Pinang merupakan desa dengan jumlah penderita DM tipe II terbanyak terlihat dari jumlah kunjungannya yaitu 93 orang.

Salah satu faktor yang terkait dengan risiko diabetes adalah

pengetahuan yang rendah tentang pengelolaan Diabetes Melitus (Yanita, 2016). Penderita Diabetes Melitus yang mempunyai pengetahuan rendah berisiko memiliki kadar glukosa darahnya tidak terkontrol 2 kali dibanding dengan penderita yang memiliki pengetahuan yang cukup. Penderita Diabetes Melitus yang mempunyai pengetahuan yang cukup tentang diabetes akan mengubah perilakunya, sehingga dapat mengendalikan kondisi penyakitnya (Kurniawati, 2017).

Untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai penyakit Diabetes Melitus dapat dilakukan pemberian edukasi. salah satu bentuk edukasi adalah *Diabetes Self Management Education (DSME)* yang dapat dilakukan secara mandiri maupun kelompok, baik di klinik ataupun komunitas (PERKENI, 2011)

Diabetes Self Management Education (DSME) suatu kegiatan yang membantu orang dengan pre-diabetes atau diabetes dalam menerapkan dan mempertahankan perilaku untuk mengelola kondisi secara terus menerus dengan tujuan dapat menunda terjadinya komplikasi. Jenis dukungan

yang diberikan dapat berupa keterampilan, pendidikan, psikososial (Has, 2014 dalam Utama, 2018). Perawat dapat memberikan pendidikan dengan tujuan agar pasien mampu melakukan perawatan secara mandiri sehingga tercapai kemampuan untuk mempertahankan kesehatan dan kesejahteraannya (Kurniawati, 2017).

Berdasarkan hal tersebut, maka penulis tertarik untuk melakukan pengabdian masyarakat terkait *Diabetes Self Managemen Education* pada Masyarakat di Desa Sungai Pinang.

METODE PELAKSANAAN

Sasaran dalam pengabdian masyarakat ini adalah masyarakat penderita DM tipe II di Desa Sungai Pinang. Metode pengabdian yang digunakan model *Community development*, model *Participatory Rural* (PRA), sosialisasi, dan metode pendampingan. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 13 Juni s/d 13 Juli di Desa Sungai Pinang

Kegiatan dimulai dengan pembukaan, Lalu pemeriksaan gula darag dan diberikan Pelatihan DSME. Pelaksanaan *DSME* dilakukan

sebanyak 4 sesi dengan durasi waktu antar 1-2 jam, sesi 1 membahas pengetahuan dasar tentang DM, (definisi, etiologi, manifestasi klinis, pencegahan, pengobatan, komplikasi), sesi 2 membahas pengaturan nutrisi/diet dan aktivitas/latihan fisik yang dapat dilakukan, sesi 3 membahas perawatan kaki dan monitoring yang perlu dilakukan, sesi 4: membahas manajemen stress dan dukungan psikososial, dan akses pasien terhadap fasilitas pelayanan kesehatan (Utama, 2018).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan selama 1 bulan di desa Sungai Pinang pada 32 penderita DM tipe II. Pada saat peneliti melakukan DSME terjadi penurunan tekanan gula darah dalam 4 kali perlakuan. Hasil penelitian didapatkan bahwa nilai rata-rata kadar gula darah sebelum diberikan DSME sebesar 255.19 dan nilai rata-rata setelah diberikan DSME sebesar 234.36 Selisih antara kadar gula darah sebelum dan sesudah diberikan ialah 20.63. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Ridwan (2018) terjadi penurunan KGD dalam 4

hari pemberian kuesioner dan *self management* pada pasien diabetes.

Secara teori *DSME* adalah tindakan yang dilakukan oleh pasien DM untuk mengelola dan mengendalikan DM yang terdiri dari aktivitas, pengaturan makan, olahraga, pemantauan gula darah, pengontrolan obat dan perawatan kaki (Yunita, 2013).

Menurut asumsi peneliti banyak faktor yang mempengaruhi perbedaan kadar gula darah antara sebelum dan sesudah pemberian *DSME*. Responden yang diberikan intervensi *DSME* tampak adanya perubahan perilaku yaitu responden mengetahui tentang penyakitnya, lalu mereka mengaplikasikan dari informasi yang mereka dapat, seperti melakukan aktivitas fisik minimal 3x seminggu, mengatur pola makan sesuai yang dianjurkan, selalu memeriksa penyakitnya minimal sebulan sekali ke fasilitas kesehatan, serta melakukan perawatan kaki.

Setelah diberikan *DSME* juga tampak adanya peningkatan pengetahuan penderita DM Tipe II tersebut, hal ini didapatkan bahwa meningkatnya pengetahuan dan keterampilan responden dalam

perawatan mandiri setelah diberikan edukasi melalui promosi kesehatan ini.

Dari pemberian edukasi ini responden dapat merubah perilaku dalam melakukan perawatan diri sehari-hari sehingga dapat mengalami perbaikan dalam mengontrol kadar gula darah, serta mengurangi komplikasi.



Gambar 1. Pelaksanaan pengabdian masyarakat



Gambar 2. Pelaksanaan pengabdian masyarakat

KESIMPULAN DAN SARAN

Pemberian *DSME* pada penderita DM Tipe II dapat menurunkan kadar gula darah penderita DM tipe II, hal tersebut dapat terlihat bahwa nilai rata-rata kadar gula darah sebelum

diberikan DSME sebesar 255.19 dan nilai rata-rata setelah diberikan DSME sebesar 234.36 Selisih antara kadar gula darah sebelum dan sesudah diberikan ialah 20.63.

Diharapkan peneliti selanjutnya bisa lebih memperpanjang waktu intervensi yang diberikan pada pasien DM dan memperbaiki kekurangan dari kuesioner atau bisa menggunakan kuesioner yang lebih sesuai serta memvalidasi isi dari media edukasi yang digunakan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih peneliti ucapkan kepada universitas Pahlawan Tuanku Tambusai yang telah memfasilitasi pengabdian masyarakat ini. Selanjut peneliti juga mengucapkan terimakasih kepada para masyarakat serta perangkat desa Sungai Pinang yang telah mengizinkan peneliti untuk melakukan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

Kusniawati.2017. *Analisis faktor yang berkontribusi terhadap self-care diabetes pada klien Diabetes Mellitus tipe 2 di rumah sakit umum tangerang. Univesitas Indonesia: Depok.*

Perkumpulan Endokrinologi Indonesia. 2011. *Konsensus Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Mellitus Tipe 2 di Indonesia.* Jakarta: PB. PERKENI.

Umayana & Cahyati. 2015. *Dukungan Keluarga dan Tokoh Masyarakat Terhadap Keaktifan Penduduk ke Posbindu Penyakit Tidak Menular.* <https://journal.unnes.ac.id>.

Utama. 2018. *Pengaruh Diabetes Self-Management Education (DSME) Terhadap Peningkatan Manajemen Diri Penderita Diabetes Mellitus Tipe-II.* <http://eprints.umm.ac.id>.

Yuanita. 2013. *Pengaruh Diabetes Self Management Education (DSME) terhadap resiko terjadinya ulkus diabetic pada pasien rawat jalan dengan diabetes mellitus (DM) tipe 2 di RSD dr. Soebandi Jember. Skripsi. Universitas Jember. Jember.*