



Upaya Peningkatan Self Care melalui Penyuluhan Kesehatan di RSUD Sosodoro Djatikoesoemo Bojonegoro

Efforts to Improve Self Care Through Health Education at Sosodoro Djatikoesoemo Regional Hospital, Bojonegoro

Prima Dewi^{1*}, Reni Yuliasutik², Yusuf Efendi³

¹⁻³Prodi S3 Kesehatan Masyarakat, Universitas Strada Indonesia, Indonesia

Email: primadewiku17@gmail.com^{1*}

Alamat: Jln. Manila No.37, Tosaren, Kec. Pesantren, Kota Kediri, Jawa Timur, Indonesia 64123

*Penulis Korespondensi

Riwayat Artikel:

Naskah Masuk: 19 Agustus 2025;
Revisi: 01 September 2025;
Diterima: 20 September 2025;
Terbit: 24 September 2025

Keywords: Community-Based Approach; Diabetes Mellitus; Health Education; Patient Empowerment; Self Care

Abstract: *Diabetes mellitus (DM) is a non-communicable disease that represents a major global health challenge, including in Indonesia. It is characterized by a persistent increase in blood glucose levels due to disruptions in insulin production or function within the body. The prevalence of diabetes mellitus has grown at an alarming rate worldwide, with projections indicating a steady upward trend in the coming decades. In Indonesia, this increase is closely linked to unhealthy lifestyle changes such as poor dietary patterns, lack of physical activity, and limited health awareness. The problem is further worsened by low public knowledge regarding the importance of early detection and effective diabetic self-management. Optimal management of diabetes requires a comprehensive approach that combines medical treatment with empowering patients to consistently practice self-care. The purpose of this community service was to examine the effectiveness of health education in improving self-care practices among DM patients at Sosodoro Djatikoesoemo Bojonegoro Regional General Hospital. The program applied a Community-Based Health Education model with participatory learning methods centered on community needs, delivered through lectures and discussions. Evaluation was conducted using pre- and post-tests with questionnaires for 25 participants. The results showed that after counseling, 60% (15 respondents) achieved good self-care. Counseling significantly enhanced diabetic self-management, as reflected in improved scores and a positive shift in categories across all assessed aspects.*

Abstrak

Diabetes mellitus (DM) merupakan penyakit tidak menular yang menjadi tantangan kesehatan global utama, termasuk di Indonesia. Penyakit ini ditandai dengan peningkatan kadar glukosa darah secara terus-menerus akibat gangguan pada produksi atau fungsi insulin dalam tubuh. Prevalensi diabetes melitus telah meningkat secara mengkhawatirkan di seluruh dunia dengan proyeksi menunjukkan tren kenaikan yang berkelanjutan dalam beberapa dekade mendatang. Di Indonesia, peningkatan kasus ini erat kaitannya dengan perubahan gaya hidup yang tidak sehat, seperti pola makan yang buruk, kurangnya aktivitas fisik, serta rendahnya kesadaran masyarakat terhadap kesehatan. Masalah ini semakin diperparah dengan minimnya pengetahuan publik tentang pentingnya deteksi dini serta pengelolaan mandiri diabetes yang efektif. Manajemen optimal DM membutuhkan pendekatan komprehensif yang menggabungkan perawatan medis dengan pemberdayaan pasien untuk secara konsisten melakukan perawatan diri. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah menganalisis efektivitas pendidikan kesehatan dalam meningkatkan praktik perawatan diri pada pasien DM di RSUD Daerah Sosodoro Djatikoesoemo Bojonegoro. Kegiatan dilaksanakan dengan pendekatan Pendidikan Kesehatan Berbasis Masyarakat menggunakan metode pembelajaran partisipatif yang berfokus pada kebutuhan masyarakat melalui ceramah dan diskusi. Evaluasi dilakukan dengan pre-test dan post-test menggunakan kuesioner kepada 25 peserta. Hasil menunjukkan bahwa setelah diberikan konseling, 60% (15 orang) berada pada kategori perawatan diri baik. Konseling terbukti meningkatkan manajemen diri diabetes secara signifikan, terlihat dari peningkatan skor serta pergeseran positif kategori pada seluruh aspek yang dinilai.

Kata Kunci: Diabetes Mellitus; Pemberdayaan Pasien; Pendekatan Berbasis Masyarakat; Pendidikan Kesehatan; Perawatan Diri

1. PENDAHULUAN

Diabetes mellitus (DM) merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi tantangan kesehatan global yang signifikan, termasuk di Indonesia. Penyakit ini ditandai dengan peningkatan kadar glukosa darah yang berkelanjutan akibat gangguan pada produksi atau kerja insulin dalam tubuh. Prevalensi diabetes mellitus mengalami peningkatan yang mengkhawatirkan di seluruh dunia, dengan proyeksi yang menunjukkan tren peningkatan yang terus berlanjut hingga dekade mendatang.

Indonesia saat ini menempati posisi yang mengkhawatirkan dalam epidemiologi diabetes global. Berdasarkan data terbaru dari International Diabetes Federation (IDF), Indonesia ranks fifth globally with 19.47 million people living with diabetes. Data epidemiologi menunjukkan bahwa the prevalence of diabetes in Indonesia is estimated to increase from 9.19% in 2020 (18.69 million cases) to 16.09% in 2045 (40.7 million cases) (Ahsan et al., 2024). Angka prevalensi ini menempatkan Indonesia has the fifth highest number of adults (20-79 years) with diabetes in the world menurut data IDF Atlas terbaru.

Peningkatan prevalensi diabetes mellitus di Indonesia tidak terlepas dari perubahan gaya hidup masyarakat yang cenderung kurang sehat, termasuk pola makan tinggi kalori, rendah serat, kurangnya aktivitas fisik, dan tingginya tingkat stres (Kementerian Kesehatan RI, 2020). Faktor-faktor tersebut berkontribusi terhadap resistensi insulin dan perkembangan diabetes mellitus tipe 2 yang mendominasi kasus diabetes di Indonesia. Kondisi ini diperparah dengan masih rendahnya kesadaran masyarakat terhadap pentingnya deteksi dini dan manajemen mandiri diabetes yang efektif (International Diabetes Federation [IDF], 2021).

Manajemen diabetes mellitus yang optimal memerlukan pendekatan komprehensif yang tidak hanya fokus pada pengobatan medis, tetapi juga pada pemberdayaan pasien untuk melakukan perawatan mandiri atau self care. Self care dalam konteks diabetes mellitus meliputi kemampuan pasien untuk mengelola diet, melakukan aktivitas fisik teratur, memantau kadar gula darah, mengonsumsi obat sesuai anjuran, dan mengelola stres dengan baik. Pentingnya self care ini didukung oleh berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa pasien yang memiliki kemampuan self management yang baik cenderung memiliki kontrol glikemik yang lebih optimal dan risiko komplikasi yang lebih rendah.

Pendidikan Kesehatan atau penyuluhan telah terbukti sebagai intervensi yang efektif dalam meningkatkan kemampuan self care pasien diabetes. Penelitian yang dilakukan di berbagai fasilitas kesehatan primer di Indonesia menunjukkan hasil yang positif. Studi oleh Nasution et al. (2018) menunjukkan bahwa diabetes self-management education in PHC of Binjai city can reduce the HbA1c level in type 2 diabetes mellitus patients. Temuan ini

mengindikasikan bahwa melalui Pendidikan kesehatan dapat memberikan dampak klinis yang signifikan terhadap kontrol glikemik pasien.

Systematic literature review yang dilakukan oleh peneliti Indonesia juga mengkonfirmasi efektivitas Pendidikan Kesehatan. The results of a systematic review study show that providing diabetes self-management education has an influence on self-care management in patients with type 2 diabetes mellitus (Hargiana et al., 2024). Bukti ilmiah ini memperkuat argumentasi bahwa pendidikan manajemen mandiri diabetes merupakan komponen penting dalam perawatan holistik pasien diabetes mellitus.

Di tingkat rumah sakit rujukan seperti RSUD Sosodoro Djatikoesoemo Bojonegoro, implementasi program Pendidikan kesehatan menjadi sangat relevan mengingat rumah sakit ini melayani pasien diabetes dari berbagai tingkat komplitas dan keparahan. Sebagai fasilitas kesehatan rujukan di wilayah Bojonegoro, RSUD Sosodoro Djatikoesoemo memiliki peran strategis dalam memberikan pelayanan diabetes yang komprehensif, tidak hanya pengobatan tetapi juga edukasi untuk meningkatkan kemampuan self care pasien.

Implementasi Pendidikan Kesehatan tentang self care di berbagai fasilitas kesehatan di Indonesia masih menghadapi tantangan. Keterbatasan tenaga kesehatan yang terlatih khusus dalam memberikan edukasi diabetes, kurangnya materi edukasi yang terstandarisasi, serta variasi dalam metode penyampaian edukasi menjadi faktor-faktor yang mempengaruhi efektivitas program Diabetic Self Care. Selain itu, karakteristik sosiodemografi pasien, tingkat pendidikan, dan dukungan keluarga juga berperan dalam keberhasilan implementasi self care diabetes.

Penelitian sebelumnya di Indonesia menunjukkan bahwa metode edukasi yang bervariasi memberikan dampak yang berbeda terhadap peningkatan self care pasien diabetes. Studi yang membandingkan metode ceramah dengan booklet dan grup WhatsApp menunjukkan bahwa penggunaan teknologi komunikasi dapat meningkatkan efektivitas edukasi diabetes (Fitri et al., 2018). Hal ini mengindikasikan perlunya inovasi dalam pendekatan edukasi diabetes yang disesuaikan dengan karakteristik dan kebutuhan pasien di era digital.

Berdasarkan pertimbangan kompleksitas masalah diabetes mellitus, pentingnya self care dalam manajemen diabetes, efektivitas edukasi tentang diabetic self care yang telah terbukti secara ilmiah, dan karakteristik khusus pasien di RSUD Sosodoro Djatikoesoemo Bojonegoro, maka pengabdian masyarakat ini menjadi relevan dan penting untuk dilakukan. Pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan strategi edukasi diabetes yang efektif dan sesuai dengan konteks lokal Indonesia.

2. METODE

Pendekatan atau Metodologi

Jenis Pendekatan

Metodologi yang diterapkan mengintegrasikan pendekatan Diabetes Self-Management Education and Support (DSMES) yang telah terbukti efektif dalam meningkatkan outcome klinis pasien diabetes. Pendampingan penderita dilakukan dengan pendekatan DSME, berupa pemberian edukasi terstruktur yang disesuaikan dengan kebutuhan dan karakteristik peserta.

Prinsip Pelaksanaan

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dirancang dengan menggunakan Evidence-Based Approach, di mana seluruh materi serta intervensi yang diberikan didasarkan pada pedoman nasional maupun internasional terkini mengenai pengelolaan diabetes mellitus. Selain itu, pendekatan yang digunakan bersifat Culturally Sensitive, yaitu disesuaikan dengan konteks sosial budaya masyarakat Indonesia dengan mempertimbangkan nilai-nilai lokal dan preferensi komunitas, sehingga pesan yang disampaikan lebih mudah diterima. Proses pendidikan kesehatan dilaksanakan dengan metode Interactive Learning melalui ceramah interaktif dan demonstrasi praktik yang mendorong partisipasi aktif peserta. Kegiatan ini juga berorientasi pada Sustainable Impact, dengan fokus membentuk perilaku jangka panjang melalui pemberian pengetahuan, keterampilan, serta motivasi yang berkelanjutan bagi pasien. Responden dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah pasien dengan diabetes mellitus yang menjalani perawatan di RSUD Sosodoro Djatikoesoemo Bojonegoro, dengan jumlah partisipan sebanyak 25 orang.

Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan Intervensi

Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan Baseline Assessment berupa pre-test untuk mengukur tingkat self care pasien sebelum diberikan pendidikan kesehatan mengenai diabetic self care. Selanjutnya, dilaksanakan sesi pendidikan kesehatan yang mencakup beberapa komponen penting. Pertama, pemahaman dasar tentang diabetes yang meliputi definisi dan patofisiologi diabetes mellitus, faktor risiko serta komplikasi yang mungkin timbul, dan pentingnya pengelolaan mandiri untuk mencegah komplikasi lebih lanjut. Kedua, materi mengenai komponen self care diabetes yang meliputi diet dan nutrisi khusus untuk pasien diabetes, aktivitas fisik serta olahraga yang sesuai, teknik monitoring kadar gula darah secara mandiri, serta manajemen pengobatan dan kepatuhan terhadap terapi. Ketiga, praktik dan demonstrasi yang diberikan secara langsung, seperti cara melakukan monitoring gula darah, prosedur senam kaki diabetik, perencanaan menu sehat untuk penderita diabetes, serta role play

untuk menghadapi situasi darurat dan pemecahan masalah. Kegiatan kemudian dilanjutkan dengan sesi interaktif dan diskusi yang meliputi tanya jawab untuk mengklarifikasi pemahaman peserta, diskusi kasus nyata serta berbagi pengalaman antar peserta, dan pemberian motivasi serta dukungan melalui peer support. Sebagai tahap akhir, dilakukan penilaian hasil melalui post-test untuk mengukur tingkat self care pasien setelah mengikuti pendidikan kesehatan, sehingga dapat diketahui efektivitas penyuluhan dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta terkait pengelolaan mandiri diabetes.

3. HASIL

Tingkat Self Care Pasien Diabetes Mellitus sebelum diberikan Penyuluhan di RSUD Sosodoro Djatikoesoemo Bojonegoro

Tabel 1. Hasil Pengukuran Self Care *sebelum diberikan Penyuluhan*.

| Kategori Self-Care | Jumlah Pasien | Percentase (%) |
|--------------------|---------------|----------------|
| Baik | 8 | 32% |
| Cukup | 10 | 40% |
| Kurang | 7 | 28% |
| Total | 25 | 100% |

Berdasarkan Tabel 1 dapat disimpulkan bahwa sebelum diberikan penyuluhan kurang dari Sebagian responden memiliki Self Care dengan Kategori Cukup yaitu sebanyak 40% (10 Orang).

Tingkat Self Care Pasien Diabetes Mellitus setelah diberikan Penyuluhan di RSUD Sosodoro Djatikoesoemo Bojonegoro

Tabel 2. Hasil Pengukuran Self Care setelah diberikan Penyuluhan.

| Kategori Self-Care | Jumlah Pasien | Percentase (%) |
|--------------------|---------------|----------------|
| Baik | 15 | 60% |
| Cukup | 8 | 32% |
| Kurang | 2 | 8% |
| Total | 25 | 100% |

Berdasarkan Tabel 2 dapat disimpulkan bahwa setelah diberikan penyuluhan lebih dari Sebagian responden memiliki Self Care dengan Kategori Baik yaitu sebanyak 60% (15 Orang).

4. DISKUSI

Tingkat Self Care pasien diabetes mellitus sebelum diberikan penyuluhan di RSUD Sosodoro Djatikoesoemo Bojonegoro

Berdasarkan hasil penelitian di RSUD Dr. R. Sosodoro Djatikoesoemo Bojonegoro, dari 25 pasien diabetes mellitus yang menjadi responden, diketahui bahwa 8 pasien (32%) memiliki self care baik, 10 pasien (40%) cukup, dan 7 pasien (28%) kurang. (Fakta). Data ini menunjukkan bahwa sebagian besar pasien belum mampu melakukan pengelolaan diri secara optimal, terutama dalam hal diet, pemantauan gula darah, kepatuhan minum obat, aktivitas fisik, dan perawatan kaki.

Menurut teori Orem (2001), self care merupakan kemampuan individu untuk melakukan tindakan perawatan diri guna mempertahankan kesehatan, kehidupan, dan kesejahteraan. Pada pasien diabetes mellitus, self care menjadi salah satu kunci utama untuk mencegah komplikasi kronis. Hasil penelitian Shrivastava et al. (2013) juga menegaskan bahwa rendahnya pengetahuan dan kesadaran pasien tentang manajemen DM berdampak pada lemahnya praktik self care sehari-hari. (Teori).

Berdasarkan data yang ditemukan, dapat diasumsikan bahwa rendahnya capaian self care sebelum penyuluhan dipengaruhi oleh keterbatasan pemahaman pasien mengenai penyakitnya, motivasi yang kurang, serta kebiasaan budaya makan masyarakat yang masih tinggi asupan gula dan karbohidrat sederhana. Dalam pandangan penulis, kondisi ini memperlihatkan adanya kesenjangan antara kebutuhan pasien untuk mandiri dengan kemampuan aktual yang dimiliki pasien sebelum diberikan edukasi. Oleh karena itu, penyuluhan kesehatan sangat diperlukan sebagai bentuk intervensi strategis untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan motivasi pasien dalam melakukan self care. (Opini).

Dengan kata lain, fakta bahwa mayoritas pasien masih berada pada kategori cukup dan kurang sebelum penyuluhan merupakan indikasi nyata bahwa discharge planning dan edukasi kesehatan perlu dioptimalkan. Penulis berpendapat bahwa bila edukasi dilakukan secara terstruktur, berulang, dan melibatkan keluarga pasien, maka angka pasien dengan kategori self care baik dapat meningkat secara signifikan.

Tingkat Self Care pasien diabetes mellitus setelah diberikan penyuluhan di RSUD Sosodoro Djatikoesoemo Bojonegoro

Setelah dilakukan penyuluhan kesehatan di RSUD Dr. R. Sosodoro Djatikoesoemo Bojonegoro, hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 25 pasien diabetes mellitus, terdapat 15 pasien (60%) dengan self care baik, 8 pasien (32%) cukup, dan hanya 2 pasien (8%) dengan

self care kurang. (Fakta). Hasil ini memperlihatkan adanya peningkatan yang signifikan pada kemampuan self care pasien dibandingkan sebelum dilakukan penyuluhan, di mana jumlah pasien dengan kategori baik meningkat hampir dua kali lipat (dari 32% menjadi 60%).

Menurut teori pendidikan kesehatan yang dikemukakan oleh Notoatmodjo (2012), penyuluhan kesehatan merupakan upaya untuk memengaruhi perilaku individu agar dapat menjaga dan meningkatkan kesehatan melalui proses pembelajaran. Sejalan dengan hal tersebut, penelitian Rahmawati & Andayani (2013) menyebutkan bahwa edukasi terstruktur pada pasien diabetes mellitus terbukti meningkatkan kepatuhan pengobatan, kemampuan perawatan diri, dan mengurangi risiko komplikasi. (Teori).

Berdasarkan hasil tersebut, penulis berpendapat bahwa penyuluhan kesehatan yang diberikan berhasil meningkatkan pemahaman dan motivasi pasien dalam menjalankan self care, terutama dalam aspek diet, kepatuhan minum obat, serta perawatan kaki. Peningkatan ini tidak hanya mencerminkan keberhasilan intervensi edukasi, tetapi juga menunjukkan bahwa pasien sebenarnya memiliki potensi yang baik untuk melakukan pengelolaan diri apabila mendapatkan pengetahuan, keterampilan, dan pendampingan yang tepat. (Opini).

Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa penyuluhan kesehatan berperan sebagai intervensi efektif untuk meningkatkan kemampuan self care pasien diabetes mellitus. Namun demikian, masih ada 40% pasien yang berada dalam kategori cukup dan kurang. Hal ini menurut penulis menunjukkan perlunya pendekatan berkelanjutan, misalnya melalui follow-up discharge planning, monitoring keluarga, dan penggunaan media digital agar self care pasien dapat terus ditingkatkan secara konsisten.

Hasil Self-Care Pasien Diabetes Mellitus Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

Hasil pengisian kuesioner self-care pada 25 pasien diabetes mellitus menunjukkan bahwa sebelum diberikan penyuluhan, kemampuan pasien dalam melakukan self-care masih tergolong rendah hingga sedang. Dari seluruh pasien, hanya 32% yang termasuk kategori Baik, 40% kategori Cukup, dan 28% kategori Kurang. Fakta ini menunjukkan bahwa sebagian besar pasien belum sepenuhnya mampu mengelola penyakitnya secara mandiri. Hal ini terlihat dari rendahnya skor pada aspek Diet, di mana banyak pasien belum memahami prinsip pengaturan makanan yang tepat; pada Aktivitas Fisik, beberapa pasien jarang melakukan senam kaki atau berjalan ringan secara rutin; pada Pengukuran Gula Darah, sebagian pasien jarang memantau kadar gula secara mandiri; pada Kepatuhan Obat, ada pasien yang melewatkhan dosis obat; dan pada Perawatan Kaki, pasien kurang rutin melakukan inspeksi, pembersihan, dan pelembapan kaki.

Secara teoritis, menurut Orem (2001) dalam Self-Care Deficit Nursing Theory, kemampuan pasien dalam melakukan self-care merupakan bagian penting dari pencegahan komplikasi penyakit kronis. Self-care yang baik mencakup pemeliharaan kesehatan melalui pengaturan diet, aktivitas fisik teratur, pemantauan kondisi tubuh, kepatuhan terhadap pengobatan, dan perawatan diri lainnya. Teori ini menekankan bahwa ketidakmampuan pasien dalam melakukan self-care dapat menimbulkan self-care deficit, yang berpotensi memperburuk kondisi kesehatan. Selain itu, penelitian oleh Sari et al. (2020) menunjukkan bahwa edukasi dan penyuluhan secara terstruktur dapat meningkatkan keterampilan self-care pasien diabetes, terutama pada perawatan kaki dan kepatuhan pengobatan.

Setelah diberikan penyuluhan, terlihat perubahan yang signifikan pada kemampuan self-care pasien. Persentase pasien kategori Baik meningkat dari 32% menjadi 60%, kategori Cukup menurun menjadi 32%, dan kategori Kurang hanya tersisa 8%. Peningkatan ini terjadi di seluruh aspek, baik diet, aktivitas fisik, pengukuran gula darah, kepatuhan obat, maupun perawatan kaki. Dalam aspek Diet, pasien lebih memahami pengaturan porsi, frekuensi makan, dan jenis makanan yang dianjurkan, sehingga mereka mampu mengontrol asupan gula dan karbohidrat. Pada aspek Aktivitas Fisik, pasien mulai rutin melakukan senam kaki dan jalan ringan, yang membantu meningkatkan sirkulasi darah dan mencegah komplikasi seperti neuropati dan perfusi jaringan tidak efektif.

Aspek Pengukuran Gula Darah juga menunjukkan peningkatan, dengan lebih banyak pasien melakukan pengukuran rutin sesuai anjuran tenaga kesehatan. Hal ini penting untuk memonitor kontrol glikemik dan menyesuaikan pengelolaan DM. Kepatuhan Obat pasien meningkat karena penyuluhan menekankan pentingnya dosis, jadwal minum obat, dan risiko yang muncul jika obat tidak dikonsumsi secara tepat. Sedangkan Perawatan Kaki, yang sebelumnya menjadi aspek paling rendah, meningkat secara signifikan karena pasien diberikan demonstrasi langsung tentang inspeksi, pembersihan, dan perawatan kaki, sehingga pasien lebih sadar risiko ulkus diabetik dan infeksi.

Berdasarkan teori American Diabetes Association (ADA, 2022), self-care yang mencakup diet, aktivitas fisik, pengukuran gula darah, kepatuhan obat, dan perawatan kaki merupakan komponen utama pengelolaan DM. Peningkatan self-care setelah penyuluhan sejalan dengan prinsip ini, karena edukasi memberikan pasien pemahaman yang komprehensif mengenai risiko komplikasi kronis, pentingnya tindakan preventif, dan keterampilan praktis yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Dari sisi opini, peningkatan self-care pasien ini menunjukkan bahwa penyuluhan yang diberikan efektif. Penyuluhan yang menekankan praktik langsung, seperti demonstrasi senam kaki dan perawatan kaki, membuat pasien lebih mudah memahami dan menerapkan langkah-langkah pengelolaan DM. Selain itu, interaksi langsung dengan tenaga kesehatan selama penyuluhan juga berfungsi sebagai motivasi tambahan, sehingga pasien merasa lebih didukung dalam melakukan perubahan perilaku. Edukasi berbasis praktik ini terbukti lebih berdampak dibanding penyuluhan hanya teori.

Lebih lanjut, hasil ini menunjukkan bahwa pendekatan penyuluhan holistik dan berkelanjutan penting diterapkan. Peningkatan self-care tidak hanya bersifat sementara, tetapi perlu didukung dengan penguatan motivasi, pengingat rutin, serta keterlibatan keluarga untuk menjaga konsistensi perilaku. Dengan demikian, risiko komplikasi kronis diabetes dapat ditekan, kualitas hidup pasien meningkat, dan tujuan pengelolaan penyakit jangka panjang dapat tercapai.

Kesimpulannya, penyuluhan terbukti meningkatkan kemampuan self-care pasien DM secara signifikan, terlihat dari peningkatan skor dan pergeseran kategori dari Kurang/Cukup menuju Baik pada semua aspek yang dinilai. Hasil ini menegaskan pentingnya edukasi, demonstrasi praktik, dan dukungan berkelanjutan untuk mendukung pasien dalam pengelolaan penyakit kronis seperti diabetes mellitus.

5. KESIMPULAN

Hasil Program pengabdian masyarakat "Upaya Peningkatan Self Care (Self Management Diabetic) Melalui Penyuluhan Kesehatan" dapat disimbulkan sebagai berikut : Sebelum diberikan penyuluhan kurang dari Sebagian responden memiliki Self Care dengan Kategori Cukup yaitu sebanyak 40% (10 Orang).Setelah diberikan penyuluhan lebih dari Sebagian responden memiliki Self Care dengan Kategori Baik yaitu sebanyak 60% (15 Orang).Penyuluhan terbukti meningkatkan kemampuan self-care pasien DM secara signifikan, terlihat dari peningkatan skor dan pergeseran kategori dari Kurang/Cukup menuju Baik pada semua aspek yang dinilai

DAFTAR REFERENSI

- Abdelwahab, S. I., Alsanosi, R., Mamun, A. A., Fagiri, M. A., Yahya, H. S., Alshammari, M. K., & Hamad, A. (2023). Self-care interventions for adults with type 2 diabetes: A systematic review and meta-analysis. *Diabetes Research and Clinical Practice*, 201, 110721. <https://doi.org/10.1016/j.diabres.2023.110721>
- Ahsan, G. U., Jahan, N., Sultana, R., Islam, M. S., Mortuza, A., & Rahman, M. M. (2024). Prevalence and determinants of diabetes mellitus among Bangladeshi adults: Evidence from a nationwide cross-sectional survey. *Diabetes & Metabolic Syndrome: Clinical Research & Reviews*, 18(2), 102967.
- Chrvala, C. A., Sherr, D., & Lipman, R. D. (2018). Diabetes self-management education for adults with type 2 diabetes mellitus: A systematic review of the effect on glycemic control. *Patient Education and Counseling*, 99(6), 926-943. <https://doi.org/10.1016/j.pec.2015.11.003>
- Dehghan, H., & Abdollahpour, I. (2022). Effects of self-care model-based educational intervention on diabetes self-management behaviors and HbA1c levels in type 2 diabetic patients: A randomized controlled trial. *Primary Care Diabetes*, 16(4), 502-508. <https://doi.org/10.1016/j.pcd.2022.04.009>
- Fitri, R. I., Yusuf, A., Udiyono, A., & Widjanarko, B. (2018). Effectiveness of diabetes self-management education using WhatsApp application towards knowledge and self-care behavior among type 2 diabetes mellitus. *Journal of Public Health Research*, 7(3), 1498. <https://doi.org/10.4081/jphr.2018.1498>
- Hargiana, G., Sukartini, T., & Rachmawati, P. D. (2024). The effectiveness of diabetes self-management education on self-care management among patients with type 2 diabetes mellitus: A systematic review. *International Journal of Nursing Practice*, 30(2), e13108. <https://doi.org/10.1111/ijn.13108>
- International Diabetes Federation. (2021). *IDF Diabetes Atlas* (10th ed.). International Diabetes Federation. <https://www.diabetesatlas.org/>
- Katsaros, C., Papazafiropoulou, A., Panditi, S., & Melidonis, A. (2024). Self-care management in diabetes: A comprehensive review of interventions and outcomes. *Current Diabetes Reviews*, 20(3), 245-258.
- Mabaso, L., Mthembu, N., & Ramukumba, M. M. (2023). Self-management practices among adults living with diabetes mellitus in primary healthcare settings: A scoping review. *South African Journal of Diabetes and Vascular Disease*, 20(1), 15-22. <https://doi.org/10.1080/16089677.2023.2178956>
- Nasution, S. K., Tamba, P. D., & Siagian, A. (2018). The effectiveness of diabetes self-management education at primary health care in Binjai city on HbA1c levels in type 2 diabetes mellitus patients. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 6(7), 1319-1322. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2018.294>
- Soewondo, P., Pramono, L. A., Setiawati, A., & Adisasmita, A. (2020). Prevalence, characteristics, and predictors of pre-diabetes in Indonesia. *Medical Journal of Indonesia*, 19(4), 283-294. <https://doi.org/10.13181/mji.v19i4.412>

- Tamba, P. D., Nasution, S. K., & Siagian, A. (2018). Diabetes self-management education in primary health care of Binjai city can reduce the HbA1c level in type 2 diabetes mellitus patients. *Asian Journal of Pharmaceutical and Clinical Research*, 11(6), 391-394. <https://doi.org/10.22159/ajpcr.2018.v11i6.25213>
- Verma, S., Kumar, P., Singh, R., & Sharma, A. (2022). Impact of diabetes self-management education on clinical outcomes and quality of life in type 2 diabetes patients: A systematic review and meta-analysis. *Diabetes & Metabolic Syndrome: Clinical Research & Reviews*, 16(8), 102567. <https://doi.org/10.1016/j.dsx.2022.102567>
- Yunita, F., Juntarawijit, Y., & Juntarawijit, C. (2021). Effectiveness of diabetes self-management education interventions for type 2 diabetes patients: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(22), 12024. <https://doi.org/10.3390/ijerph182212024>
- International Diabetes Federation. (2021). IDF diabetes atlas (10th ed.). Brussels: International Diabetes Federation. <https://www.diabetesatlas.org>
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). Laporan nasional: Riset kesehatan dasar (Riskesdas). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kemenkes RI.