



Edukasi Berbasis Self-care untuk Peningkatan Pengetahuan dan Perilaku Masyarakat dalam Mengontrol Gula Darah pada Penyakit Diabetes Mellitus di RSUD Jombang

(Self-care Based Education to Improve Community Knowledge and Behavior in Controlling Blood Sugar in Diabetes Mellitus Disease at Jombang Regional Hospital)

Novita Ana Anggraini^{1*}, Arief Candra Permana¹

¹Program Studi Doktor Kesehatan Masyarakat, Universitas STRADA Indonesia, Kediri, Indonesia

ABSTRAK

Diabetes Mellitus (DM) merupakan penyakit kronis dengan angka kejadian yang terus meningkat setiap tahunnya. Pengelolaan DM membutuhkan pengetahuan dan perilaku self-care (perawatan diri) yang baik, terutama dalam mengontrol kadar gula darah secara berkala. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah memberikan edukasi kepada pasien dan keluarga untuk meningkatkan pengetahuan serta perilaku self-care dalam pengelolaan diabetes mellitus. Edukasi kesehatan berbasis self-care diberikan melalui metode ceramah dengan menggunakan media leaflet. Evaluasi peningkatan pengetahuan peserta dilakukan dengan memberikan pre-test sebelum edukasi dan post-test setelah edukasi. Kegiatan ini diikuti oleh 25 orang, yang terdiri dari pasien diabetes mellitus dan keluarga mereka, yang sedang menjalani rawat jalan di RSUD Jombang. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebelum edukasi, hampir setengah dari peserta (10 orang atau 40%) memiliki tingkat pengetahuan yang cukup dan kurang. Setelah mendapatkan edukasi, terjadi peningkatan signifikan, dengan hampir setengah dari peserta (12 orang atau 48%) memiliki tingkat pengetahuan yang baik. Kegiatan pengabdian ini membuktikan bahwa edukasi berbasis self-care, seperti pentingnya mengontrol gula darah secara berkala, efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran peserta tentang pengelolaan diabetes mellitus. Dengan demikian, edukasi kesehatan berbasis self-care dapat menjadi salah satu strategi penting dalam meningkatkan kualitas hidup penderita diabetes mellitus.

Keywords: Diabetes Mellitus, Self Care, Gula darah

ABSTRACT

Diabetes Mellitus (DM) is a chronic disease with an increasing incidence rate every year. DM management requires good knowledge and self-care behavior, especially in controlling blood sugar levels regularly. This community service aims to educate patients and families to improve knowledge and self-care behavior in managing diabetes mellitus. Self-care-based health education is provided through a lecture method using leaflet media. Evaluation of increased participant knowledge is carried out by providing a pre-test before education and a post-test after education. This activity was attended by 25 people, consisting of diabetes mellitus patients and their families, who were undergoing outpatient treatment at Jombang Regional Hospital. The evaluation results showed that before education, almost half of the participants (10 people or 40%) had sufficient and insufficient levels of knowledge. After receiving education, there was a significant increase, with almost half of the participants (12 people or 48%) having good knowledge. This community service activity proves that self-care-based education, such as the importance of controlling blood sugar regularly, is effective in increasing participants' knowledge and awareness of diabetes mellitus management. Thus, self-care-based health education can be an important strategy for improving the quality of life of diabetes mellitus sufferers.

Keywords: Diabetes Mellitus, Self Care, Blood Sugar

Correspondence

Novita Ana Anggraini,
Program Studi Doktor Kesehatan Masyarakat
Universitas STRADA Indonesia, Kediri, Indonesia, 64133
Email: phitphita@gmail.com

How to cite:

Anggraini, N. A., & Permana, A. C. (2025). Edukasi Berbasis Self-care untuk Peningkatan Pengetahuan dan Perilaku Masyarakat dalam Mengontrol Gula Darah pada Penyakit Diabetes Mellitus di RSUD Jombang. DEDIKASI SAINTEK Jurnal Pengabdian Masyarakat, 4(1), 24-32. <https://doi.org/10.58545/djpm.v4i1.486>

10.58545/djpm.v4i1.486

This is an open-access article under the CC-BY-SA License.

Copyright (c) 2025

Novita Ana Anggraini & Arief Candra Permana,



1. PENDAHULUAN

Diabetes mellitus tipe 2 adalah penyakit kronis yang ditandai dengan hiperglikemia dan dapat menyebabkan komplikasi jangka panjang maupun pendek. Penyakit ini terjadi akibat sel β

pankreas menghasilkan insulin dalam jumlah sedikit atau resistensi insulin (Zheng et al., 2018). Faktor seperti pola makan tinggi lemak, gula, dan konsumsi makanan berlebihan, yang sering ditemui dalam kebiasaan masyarakat

modern, meningkatkan risiko penyakit ini (Baraz et al., 2018). Selain itu, kurangnya kemampuan untuk mengelola kadar gula darah secara mandiri juga menjadi tantangan bagi penderita diabetes.

Menurut World Health Organization (WHO), prevalensi diabetes mellitus tipe 2 di dunia mencapai 9%, dengan estimasi 463 juta orang pada usia 20-79 tahun menderita diabetes pada tahun 2019 (Mulyani, 2016). Di Indonesia, Kementerian Kesehatan melaporkan 10,7 juta kasus diabetes, termasuk 875.745 kasus di Jawa Timur dan 34.261 kasus di Kabupaten Jombang (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur, 2020; Dinas Kesehatan Kabupaten Jombang, 2020). Diabetes mellitus tipe 2 juga termasuk dalam 10 penyakit terbanyak di RSUD Kabupaten Jombang, menunjukkan urgensi penanganannya.

Meskipun RSUD Kabupaten Jombang telah melakukan upaya edukasi melalui poster tentang diabetes, hal ini belum efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku masyarakat. Banyak penderita diabetes masih mengalami kesulitan dalam melakukan self-care, seperti mengontrol gula darah, mengelola pola diet, dan menjaga aktivitas fisik. Studi oleh Pangestuti et al. (2023) menunjukkan bahwa kualitas hidup penderita diabetes mellitus tipe 2 cenderung buruk, baik dari aspek fisik, psikologis, sosial, maupun lingkungan.

Kualitas hidup penderita diabetes mellitus dipengaruhi oleh gejala klinis dan komplikasi

penyakit. Menurut Paneni et al. (2014), aspek psikologis seperti emosi negatif, gangguan konsentrasi, dan kurangnya dukungan sosial dapat memperburuk kondisi pasien. Selain itu, obesitas, hipertensi, usia lanjut, dan indeks massa tubuh tinggi juga memperparah risiko komplikasi (Nuriannisa et al., 2019). Oleh karena itu, penting untuk mengontrol kadar gula darah melalui manajemen farmakologis dan non-farmakologis, termasuk modifikasi gaya hidup.

Self-care adalah salah satu kunci dalam pengelolaan diabetes mellitus tipe 2. Namun, banyak penderita diabetes masih memiliki kemampuan self-care yang rendah, seperti ketidakpatuhan terhadap pengobatan, diet tidak sehat, dan gaya hidup yang tidak aktif (Sari & Herlina, 2018; Luciani et al., 2021). Self-care melibatkan lima komponen utama: integrasi diri, regulasi diri, interaksi dengan tenaga kesehatan, pemantauan gula darah, dan kepatuhan terhadap aturan medis. Aktivitas fisik, pola makan sehat, dan penghindaran rokok serta alkohol juga merupakan bagian penting dari terapi non-farmakologis (Maniero et al., 2023).

Peningkatan edukasi berbasis self-care sangat diperlukan untuk membantu penderita diabetes mellitus mengontrol kadar gula darah dan mencegah komplikasi. Edukasi ini dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya pola makan sehat, aktivitas fisik, pengendalian stres, dan kepatuhan

terhadap pengobatan. Dengan demikian, penderita diabetes dapat meningkatkan kualitas hidup mereka dan mengurangi beban penyakit di masyarakat.

2. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 14 Maret 2025 di Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Kabupaten Jombang. Kegiatan ini bertempat di ruang tunggu poli rawat jalan RSUD Jombang, yang merupakan area strategis untuk menjangkau pasien dan keluarga mereka yang sedang menunggu pelayanan medis. Peserta kegiatan berjumlah 25 orang, terdiri dari pasien diabetes mellitus dan keluarga pendamping yang turut serta dalam proses perawatan. Pemilihan lokasi dan waktu pelaksanaan disesuaikan dengan situasi operasional rumah sakit agar tidak mengganggu pelayanan medis yang sedang berlangsung.

Pengabdian masyarakat ini menggunakan metode edukasi untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku self-care pada pasien diabetes mellitus, khususnya dalam mengontrol kadar gula darah. Kegiatan dimulai dengan mengukur tingkat pengetahuan awal peserta melalui pre-test sebagai data dasar evaluasi. Setelah itu, materi tentang diabetes mellitus, termasuk penanganan dan cara mengontrol gula darah, disampaikan melalui metode ceramah. Sesi ceramah dilanjutkan dengan diskusi interaktif dan tanya

jawab untuk memberikan kesempatan kepada peserta memperjelas materi yang belum dipahami. Tahap akhir kegiatan adalah pengukuran ulang tingkat pengetahuan peserta melalui post-test, yang bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas edukasi yang telah diberikan.

Fokus utama pengabdian masyarakat ini adalah memberikan pemahaman mendalam tentang penanganan diabetes mellitus kepada pasien dan keluarga mereka yang berada di ruang tunggu rawat jalan RSUD Jombang. Edukasi mencakup informasi tentang penyakit diabetes mellitus, pentingnya kontrol gula darah secara rutin, serta langkah-langkah praktis dalam menjaga gaya hidup sehat. Materi disampaikan dengan bahasa yang mudah dipahami oleh peserta, sehingga dapat langsung diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Harapannya, kegiatan ini dapat meningkatkan kesadaran dan kemampuan peserta dalam mengelola kondisi kesehatan mereka secara mandiri, sekaligus mendukung upaya preventif terhadap komplikasi diabetes mellitus di masa depan.

Secara keseluruhan, pengabdian masyarakat ini dirancang untuk memberikan manfaat langsung kepada pasien dan keluarga di lingkungan RSUD Jombang. Dengan kombinasi metode ceramah, diskusi, dan evaluasi pre-test serta post-test, diharapkan peserta dapat memperoleh pengetahuan yang lebih baik tentang diabetes mellitus dan cara

mengontrol gula darah. Selain itu, kegiatan ini juga menjadi wujud nyata kontribusi masyarakat akademik dalam mendukung peningkatan kualitas layanan kesehatan di tingkat lokal.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pemberian edukasi untuk peningkatan pengetahuan dan perilaku self care dalam mengontrol gula darah pada penanganan diabetes mellitus kepada pasien dilaksanakan oleh tim dari Program Studi Doktor Kesehatan Masyarakat, Universitas STRADA Indonesia, Kediri dan dibantu oleh perawat pelaksana yang ada di RSUD Jombang. Sebelum pemberian edukasi peserta diberikan pre test untuk mengetahui pemahaman awal peserta. Setelah itu Ketua pelaksana memberikan edukasi terkait self care dalam mengontrol gula darah pada pasien diabetes mellitus. Adapun media yang digunakan dalam pengabdian Masyarakat ini

adalah leaflet yang diberikan kepada peserta pengabdian Masyarakat. Setelah diberikan edukasi peserta penyuluhan memberikan pertanyaan dan menceritakan terkait pengalamannya pada saat terdiagnosa Diabetes Mellitus. Ketua dan pelaksana Pengabdian Masyarakat menjawab pertanyaan dengan baik seluruh pertanyaan yang diajukan oleh peserta pengabdian Masyarakat. Setelah diberikan edukasi peserta pengabdian Masyarakat diberikan Kembali post test untuk mengukur pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi. Kegiatan pengabdian masyarakat berlangsung selama 90 menit dan peserta sangat antusias dengan edukasi yang diberikan. Sebagai penutup pelaksana pengabdian Masyarakat memberikan buku kepada peserta pengabdian Masyarakat sebuah buku sebagai bahan bacaan peserta dirumah terkait diabetes mellitus.

Tabel 1. Hasil Pre-test dan Post-test Edukasi Berbasis Self-care Terhadap Pengetahuan Masyarakat dalam Mengontrol Gula Darah pada Penyakit Diabetes Mellitus

Pengetahuan	Pre-test		Post-test	
	F	%	F	%
Baik	5	20	12	48
Cukup	10	40	10	40
Kurang	10	40	3	12
Total	25	100	25	100

Berdasarkan tabel 1 didapatkan hasil terdapat peningkatan pengetahuan peserta pengabdian Masyarakat, dari sebelum diberikan edukasi hampir setengahnya 10 orang (40%) memiliki pengetahuan cukup dan kurang.

Setelah diberikan edukasi pengetahuan peserta hampir setengahnya memiliki pengetahuan hampir setengahnya 12 orang (48%) memiliki pengetahuan baik.



Gambar 2. Pemberian Materi Edukasi Berbasis Self Care untuk Peningkatan Pengetahuan Dan Perilaku Masyarakat dalam Mengontrol Gula Darah Pada Penyakit Diabetes Mellitus

Pelaksana memberikan edukasi terkait self care melalui proses belajar dengan pemberian pengetahuan melalui metode ceramah yang diberikan kepada pasien dan keluarga Poli rawat jalan RSUD Jombang guna meningkatkan aspek kognitif dan afektif, secara simultan akan mempengaruhi peningkatan perilaku melakukan self care yang baik. Hal ini selaras dengan penelitian menurut Sause, 2015 Self care merupakan salah satu teori keperawatan yang dikembangkan oleh Dorothea Orem. Kerangka kerja teori self care Orem berfokus pada peningkatan kemampuan klien untuk meningkatkan perilaku yang berpengaruh terhadap kesehatannya. Self care activity pada penderita DM merupakan tindakan yang dilakukan secara mandiri oleh penderita

DM untuk meningkatkan pengaturan gula darah guna mencegah komplikasi.

Self care pada penderita diabetes melitus tipe 2 meliputi pengaturan pola makan dan diet yang ketat, pada pasien DM perlu ditekankan keteraturan makan 3J yaitu teratur jadwal makan, teratur jenis makanan dan teratur jumlah makanan, Melakukan latihan jasmani secara rutin, pemantauan gula darah secara kontinu, perawatan kaki, Pengobatan yang teratur, dan konsumsi obat hipoglikemik oral.

Hasil pengabdian Masyarakat didapatkan terdapat peningkatan pengetahuan peserta pengabdian Masyarakat dari awal sebelum diberikan edukasi didapatkan hasil hampir setengahnya 10 orang (40%) memiliki pengetahuan cukup dan kurang dan setelah mendapatkan edukasi didapatkan hasil hampir

setengahnya sejumlah 12 orang (48%) memiliki pengetahuan baik. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian Srikartika (2016) yang mempertegas bahwa melalui pendidikan kesehatan dapat meningkatkan kemampuan seseorang untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan sikap diri mereka serta selama proses dan setelah dilakukannya pendidikan kesehatan terjadi proses adopsi perilaku dari responden terkait tema edukasi yang diberikan yang mendukung perawatan diri mereka. Pelaksana memberikan edukasi terkait self care melalui proses belajar dengan pemberian pengetahuan melalui metode ceramah yang diberikan kepada pasien dan keluarga Poli rawat jalan RSUD Jombang guna meningkatkan aspek kognitif dan afektif, secara simultan akan mempengaruhi peningkatan perilaku melakukan self care yang baik. Hal ini selaras dengan penelitian menurut Sause, 2015 Self care merupakan salah satu teori keperawatan yang dikembangkan oleh Dorothea Orem. Kerangka kerja teori self care Orem berfokus pada peningkatan kemampuan klien untuk meningkatkan perilaku yang berpengaruh terhadap kesehatannya. Self care activity pada penderita DM merupakan tindakan yang dilakukan secara mandiri oleh penderita DM untuk meningkatkan pengaturan gula darah guna mencegah komplikasi.

Self care pada penderita diabetes melitus tipe 2 meliputi pengaturan pola makan dan diet yang ketat, pada pasien DM perlu ditekankan keteraturan makan 3J yaitu teratur jadwal makan, teratur jenis makanan dan teratur jumlah makanan, Melakukan latihan jasmani secara rutin, pemantauan gula darah secara kontinu, perawatan kaki, Pengobatan yang teratur, dan konsumsi obat hipoglikemik oral.

Hasil pengabdian Masyarakat didapatkan terdapat peningkatan pengetahuan peserta pengabdian Masyarakat dari awal sebelum diberikan edukasi didapatkan hasil hampir setengahnya 10 orang (40%) memiliki pengetahuan cukup dan kurang dan setelah mendapatkan edukasi didapatkan hasil hampir setengahnya sejumlah 12 orang (48%) memiliki pengetahuan baik. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian Srikartika (2016) yang mempertegas bahwa melalui pendidikan kesehatan dapat meningkatkan kemampuan seseorang untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan sikap diri mereka serta selama proses dan setelah dilakukannya pendidikan kesehatan terjadi proses adopsi perilaku dari responden terkait tema edukasi yang diberikan yang mendukung perawatan diri mereka.



Gambar 3. Dokumentasi Pengabdian Masyarakat Edukasi Berbasis Self Care untuk Peningkatan Pengetahuan Dan Perilaku Masyarakat dalam Mengontrol Gula Darah Pada Penyakit Diabetes Mellitus

4. KESIMPULAN

Pengabdian masyarakat ini berhasil meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang penyakit diabetes mellitus, sekaligus memotivasi mereka untuk mendapatkan akses pengobatan serta informasi terkait pencegahan dan pengelolaan penyakit tersebut. Upaya ini diharapkan dapat membantu masyarakat dalam mengenali faktor risiko dan gejala awal diabetes, sehingga langkah-langkah pencegahan dapat dilakukan lebih dini. Selain itu, inovasi yang dikembangkan oleh ketua pelaksana berupa aplikasi Self Care Pintar menjadi salah satu solusi praktis untuk meningkatkan pemahaman pasien tentang diabetes melitus. Aplikasi ini dirancang untuk

memberikan edukasi yang mudah diakses oleh masyarakat luas, sehingga dapat mendukung upaya peningkatan kualitas hidup penderita diabetes melalui praktik self-care yang lebih baik. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya memberikan manfaat langsung kepada peserta, tetapi juga berpotensi memberikan dampak jangka panjang melalui pemanfaatan teknologi dalam pendidikan kesehatan.

KONTRIBUSI PENULIS

Arief Candra Permana dan Novita Ana Anggraini merancang konsep kegiatan pengabdian, menyusun materi pengabdian, melakukan pendampingan peserta, serta menyusun instrumen evaluasi. Arief Candra

Permana memimpin evaluasi dan penyusunan laporan akhir dan bertanggung jawab dalam pelaksanaan teknis pengabdian. Novita Ana Anggraini mengelola dokumentasi kegiatan, dan melakukan analisis hasil pelatihan, serta membantu penulisan laporan kegiatan. Kedua penulis secara aktif berkolaborasi dalam penulisan dan revisi artikel.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kami ucapkan kepada seluruh tim pelaksana pengabdian masyarakat, pemangku kebijakan di Universitas Strada Indonesia, Manajemen RSUD Jombang dan seluruh peserta pengabdian Masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

Baraz, S., Zarea, K., & Bibi, H. (2018). Diabetes dan Metabolic Syndrome: Clinical Research & Reviews Impact of the self-care education program on quality of life in patients with type II diabetes. *Diabetes & Metabolic Syndrome: Clinical Research & Reviews*, 11(2017), S1065–S1068. <https://doi.org/10.1016/j.dsx.2017.07.043>

Dallolio, L., Raggi, A., Sanna, T., Mazzetti, M., Orsi, A., Zanni, A., ... Leoni, E. (2018). Surveillance of environmental and procedural measures of infection control in the operating theatre setting. *International Journal of Environmental Research and*

Public Health, 15(1).
<https://doi.org/10.3390/ijerph1501004>

Luciani, M., Montali, L., Nicolo, G., Fabrizi, D., Di Mauro, S., & Ausili, D. (2021). Self-care is renouncement, routine, and control: The experience of adults with type 2 diabetes mellitus. *Clinical nursing research*, 30(6), 892-900.
<https://doi.org/10.1177/1054773820969540>

Maniero, C., Lopuszko, A., Papalois, K. B., Gupta, A., Kapil, V., & Khanji, M. Y. (2023). Non-pharmacological factors for hypertension management: a systematic review of international guidelines. *European journal of preventive cardiology*, 30(1), 17-33.
<https://doi.org/10.1093/eurjpc/zwac163>

Nuriannisa, F., Kertia, N., & Lestari, L. A. (2020). Efek konsumsi yogurt terhadap glukosa darah puasa pada penyandang diabetes melitus tipe 2. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 8(1), 40-44. <https://doi.org/10.14710/jgi.8.1.40-44>

Kementerian Kesehatan RI. (2020). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019. <https://kemkes.go.id/id/profil-kesehatan-indonesia-2019>

Mulyani, N. S. (2016). Hubungan Self Management Pasien Diabetes Mellitus

-
- Tipe II Dengan Kadar Gula Darah di Rumah Sakit Kota Banda Aceh. *Sel Jurnal Penelitian Kesehatan*, 3(2), 56-63. <http://dx.doi.org/10.30867/gikes.v1i1.288>
- Paneni, F., Beckman, J. A., Creager, M. A., & Cosentino, F. (2013). Diabetes and vascular disease: pathophysiology, clinical consequences, and medical therapy: part I. *European heart journal*, 34(31), 2436–2443. <https://doi.org/10.1093/eurheartj/eh149>
- Sari, N. N., & Herlina. (2018). Faktor–Faktor yang Mempengaruhi Kemandirian Merawat Kaki Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe II. *Indonesian Journal of Nursing Research (IJNR)*, 1(2), 26–34. Retrieved from <http://jurnal.unw.ac.id/index.php/ijnr/article/view/176>
- Souse, V.D., & Zauszniewski, J.A. (2015). Toward atheory of diabetes self care management. *The Journal of Theory Construction & Testing*. <https://www.proquest.com/scholarly-journals/toward-theory-diabetes-self-care-management/docview/219178098/se-2>
- Srikartika, V.M., Cahya, A.D. & Hardiati, R.S.W. (2016). Analisis faktor yang memepengaruhi kepatuhan penggunaan obat pasien diabetes mellitus tipe 2. *Jurnal Managemen dan Pelayanan Farmasi*. <https://doi.org/10.22146/jmpf.347>
- Zheng, Y., Ley, S. H., & Hu, F. B. (2018). Global aetiology and epidemiology of type 2 diabetes mellitus and its complications. *Nature reviews. Endocrinology*, 14(2), 88–98. <https://doi.org/10.1038/nrendo.2017.151>