



## Pentingnya Kesehatan Mental Dalam Manajemen Diri Diabetes Mellitus (The Importance of Mental Health in Diabetes Mellitus Self-Management)

Iswanto<sup>1</sup>, Ratna Puji Priyanti<sup>1\*</sup>, Eka Mei Dianita<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Pemkab Jombang

### ABSTRAK

Diabetes mellitus (DM) salah satu penyakit kronis yang memerlukan manajemen diri meliputi, diet, aktifitas fisik, pemantauan gula darah dan kepatuhan minum obat. Pengobatan DM juga tergantung oleh kondisi kesehatan mental penderitanya. Namun, hal ini masih sering terabaikan. Gangguan kesehatan mental seperti stress dan depresi penderita DM dapat berpengaruh dalam kualitas hidup dan perawatan penderita DM. Penderita mengalami penurunan motivasi dan kehilangan kendali manajemen diri. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman tentang pentingnya kesehatan mental dalam manajemen diri DM melalui edukasi dan pendampingan. Kegiatan pengabdian masyarakat menggunakan metode edukasi dengan media leaflet dan power point. Peserta kegiatan diukur level stress sebelum diadakan edukasi dan setelah pemberian edukasi dilakukan wawancara mengenai strategi menangani stress. Peserta kegiatan sebagian besar mengalami stress ringan, dan menggunakan Klub Diabetisi sebagai dukungan social penderita DM. Kegiatan pengabdian masyarakat mendapatkan respon yang baik oleh para peserta kegiatan, dan informasi yang diberikan berguna bagi peserta untuk lebih mengenali tentang masalah kesehatan mental.

**Keywords:** Budidaya rumput laut, Metode rakit apung, Perikanan berkelanjutan

### ABSTRACT

*Diabetes mellitus (DM) is a chronic disease that requires self-management including diet, physical activity, blood sugar monitoring and medication compliance. DM treatment also depends on the mental health condition of the sufferer. However, this is still often overlooked. Mental health disorders such as stress and depression can affect the quality of life and care of patients with DM. Patients experience decreased motivation and loss of self-management control. This community service aims to increase understanding of the importance of mental health in DM self-management through education and mentoring. Community service activities use educational methods with leaflet and power point media. Participants were measured for stress levels before education and after education, interviews were conducted regarding strategies to deal with stress. Most of the participants experienced mild stress, and used the Diabetisi Club as social support for DM sufferers. Community service activities get a good response by the participants, and the information provided is useful for participants to better recognize mental health problems.*

**Keywords:** Seaweed cultivation, Floating raft method, Sustainable fisheries

### Correspondence

Ratna Puji Priyanti  
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Pemkab Jombang  
Jl. Raya Pandanwangi, Kec. Diwek, Kabupaten Jombang,  
Jawa Timur 61471, Indonesia  
Email: ns.ratnapuji@gmail.com

### How to cite:

Iswanto, Priyanti, R. P., & Dianita, E. M. (2025). Pentingnya Kesehatan Mental Dalam Manajemen Diri Diabetes Mellitus. DEDIKASI SAINTEK Jurnal Pengabdian Masyarakat, 4(2), 158-165. <https://doi.org/10.58545/djpm.v4i2.516>

10.58545/djpm.v4i2.516

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

Copyright (c) 2025 Ratna Puji Priyanti



### Article History

Submitted: 16-06-2025

Revised: 27-07-2025

Accepted: 27-08-2025

## 1. PENDAHULUAN

Diabetes mellitus (DM) merupakan penyakit kronis yang memerlukan manajemen diri yang ketat, termasuk pengaturan pola makan, aktivitas fisik, pemantauan gula darah, dan kepatuhan pengobatan (Hastutiningtyas et al., 2024). Namun, pengelolaan DM tidak hanya bergantung pada aspek fisik, melainkan juga pada kesehatan mental penderitanya.

Kesehatan mental sering kali diabaikan dalam penanganan DM, padahal stres, kecemasan, dan depresi dapat memengaruhi kemampuan pasien dalam mengelola penyakitnya (Nurhayati, 2020). Gangguan mental seperti depresi dapat mengurangi motivasi pasien untuk menjalani perawatan, mengontrol kadar gula dalam darah, meningkatkan risiko komplikasi, dan menurunkan kualitas hidup

(Surjoseto & Sofyanty, 2022). Selain itu, stigma sosial terkait masalah kesehatan mental juga menghambat akses pasien DM terhadap dukungan psikologis yang diperlukan (Nurhaeni et al., 2023). Oleh karena itu, penting untuk memahami peran kesehatan mental dalam manajemen diri diabetes guna meningkatkan efektivitas pengobatan dan kesejahteraan pasien secara holistic.

Studi menunjukkan bahwa penderita DM dengan gangguan mental memiliki risiko lebih tinggi mengalami komplikasi seperti neuropati, retinopati, dan penyakit kardiovaskular (Sasmita, 2021). Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menemukan bahwa 18,29% pasien DM menunjukkan gejala gangguan kejiwaan (seperti depresi dan kecemasan) (Dewi et al., 2021). Risiko ini lebih tinggi pada mereka yang memiliki komorbiditas seperti hipertensi, penyakit jantung, atau asma (Nurhayati, 2020). Penelitian lain melaporkan pasien DM tipe 2 mengalami gejala depresi, yang terkait dengan faktor-faktor seperti kondisi kronis, penilaian kesehatan yang lebih rendah, dan tingkat pendidikan yang lebih tinggi (Syafii, 2025).

Sebuah penelitian di Semarang menemukan 48,5% pasien DM tipe 2 berisiko mengalami diabetes distress, dengan durasi DM yang lebih lama dan tingkat pengetahuan yang lebih rendah berkorelasi secara signifikan (Laili et al., 2019). Penelitian kualitatif menyoroti

pemicu tekanan: ketakutan, pembatasan diet, tekanan keuangan, dan kelelahan (Nugroho et al., 2024). Strategi penanggulangannya termasuk dukungan keluarga, manajemen diri, dan praktik spiritual. Depresi sedang mengurangi kepatuhan perawatan diri (misalnya, diet, olahraga) sebesar 40%. Buta huruf dan pendidikan rendah merupakan hambatan tambahan (Sukarno et al., 2024).

Pemahaman yang mendalam tentang hubungan antara kesehatan mental dan manajemen diabetes mellitus (DM) sangat krusial, mengingat kondisi psikologis pasien dapat secara langsung memengaruhi kepatuhan pengobatan, pola makan, aktivitas fisik, serta kemampuan memonitor kadar gula darah (Syafii, 2025). Stres, kecemasan, dan depresi yang tidak terkelola dengan baik dapat memicu fluktuasi glukosa darah, meningkatkan risiko komplikasi akut (seperti hipoglikemia atau hiperglikemia) maupun jangka panjang (seperti neuropati, retinopati, atau penyakit kardiovaskular) (Nurhayati, 2020). Selain itu, gangguan mental dapat mengurangi motivasi pasien dalam menjalani gaya hidup sehat, sehingga memperburuk kontrol metabolik (Hastutiningtyas et al., 2024).

Intervensi yang mengintegrasikan dukungan psikologis telah terbukti meningkatkan hasil klinis dan kualitas hidup pasien DM (Imanda & Susanti, 2024). Dukungan sosial dari keluarga, komunitas, maupun tenaga kesehatan juga berperan vital dalam

membangun ketahanan mental pasien (Nugroho et al., 2024). Dengan demikian, pendekatan holistik yang memadukan aspek medis dan psikososial tidak hanya membantu mencapai target glikemik, tetapi juga mengoptimalkan kesejahteraan emosional dan sosial pasien.

Oleh karena itu, edukasi masyarakat tentang pentingnya kesehatan mental pada penderita diabetes mellitus, menjadi langkah strategis untuk mengurangi beban penyakit dan mencapai hasil pengobatan yang berkelanjutan (Sukarno et al., 2024). Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman tentang pentingnya kesehatan mental dalam manajemen diri DM melalui edukasi dan pendampingan. Dengan pendekatan psikoedukasi, diharapkan peserta dapat mengembangkan strategi koping yang efektif, mengurangi stres, dan meningkatkan kepatuhan terhadap pengobatan.

## 2. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan pada tanggal 9 November 2024 di RSK Mojowarno Jombang. Peserta kegiatan

merupakan anggota Klub Diabetisi RSK Mojowarno Jombang. Klub diabetisi terdiri dari beberapa pasien diabetes mellitus yang menjalani pengobatan rawat jalan di RSK Mojowarno Jombang. Klub diabetisi dibentuk sebagai upaya dukungan pe-er terhadap para penderita diabetes untuk selalu melakukan perilaku hidup sehat. Pada hari pelaksanaan kegiatan, jumlah peserta yang datang mengikuti kegiatan sebanyak 35 peserta. Pelaksanaan kegiatan berupa edukasi pentingnya kesehatan mental diberikan kepada anggota klub Diabetisi.

Kegiatan dimulai dengan brain stroming serta senam ringan untuk menaikkan semangat peserta kegiatan. Sebelum edukasi dimulai, peserta diberikan kuesioner untuk mengukur level stress peserta klub diabetisi. Dilanjutkan dengan pemberian edukasi. Edukasi diberikan dengan menggunakan media leaflet dan power point mengenai pentingnya kesehatan mental dalam manajemen diri pasien diabetes mellitus. Di tutup dengan tanya jawab dan evaluasi materi yang telah diberikan. Peserta juga di berikan pertanyaan mengenai hal yang dilakukan untuk tetap positif menalani hidup sehat sebagai penderita diabetes mellitus.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik peserta kegiatan pengabdian masyarakat

| Karakteristik | Frekuensi (f)   | Presentase (%) |
|---------------|-----------------|----------------|
| Jenis Kelamin |                 |                |
| Laki-laki     | 6               | 17.14          |
| Perempuan     | 29              | 82.86          |
| Usia          | Min-Max (57-74) |                |

Berdasarkan Tabel 1 mengenai karakteristik peserta kegiatan pengabdian masyarakat, dapat diketahui bahwa mayoritas peserta merupakan perempuan dengan jumlah 29 orang (82,86%), sedangkan peserta laki-laki berjumlah 6 orang (17,14%). Hal ini menunjukkan dominasi partisipasi perempuan dalam kegiatan tersebut.

**Tabel 2.** Level stress peserta kegiatan pengabdian masyarakat

| Level stress | Frekuensi (f) | Presentase (%) |
|--------------|---------------|----------------|
| Berat        | 0             | 0              |
| Sedang       | 4             | 11.43          |
| Ringan       | 31            | 88.57          |

Berdasarkan Tabel 2 mengenai tingkat stres peserta kegiatan pengabdian masyarakat, diperoleh bahwa sebagian besar peserta mengalami stres dengan tingkat ringan, yaitu sebanyak 31 orang (88,57%). Sebanyak 4 orang (11,43%) berada pada kategori stres sedang, sementara tidak ada satupun peserta yang mengalami stres dalam kategori berat (0%).

Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas peserta memiliki tingkat stres yang relatif rendah, dengan tidak ditemukannya kasus stres berat. Hal ini dapat mengindikasikan bahwa kondisi psikologis peserta secara umum masih dalam batas yang terkendali, meskipun sebagian kecil (lebih dari satu dari sepuluh peserta) mengalami stres pada tingkat sedang. Dengan demikian, intervensi atau pendampingan psikologis dapat difokuskan pada kelompok peserta dengan stres sedang untuk mencegah peningkatan ke tingkat yang lebih berat.

Dari segi usia, peserta memiliki rentang usia antara 57 hingga 74 tahun. Usia minimum peserta adalah 57 tahun dan usia maksimum adalah 74 tahun, yang mengindikasikan bahwa seluruh peserta termasuk dalam kelompok usia lanjut.

Setelah kegiatan pemberian edukasi pentingnya kesehatan mental dalam manajemen diri penderita diabetes mellitus, beberapa peserta diberikan pertanyaan mengenai kiat untuk menjaga level stress. Hasil wawancara didapatkan:

1. Kepatuhan minum obat

Beberapa peserta mengatakan kadang bosan selalu minum obat, dibuktikan dengan:

*"Kadang itu ya bosan gitu minum obat kok terus, gak makin ketergantungan kah ini? Kemudian banyak sekali iklan mengenai obat-obatan tradisional."* (P1)

*"pernah dulu itu suntik (insulin), sekarang obat minum, pengen bebas gak pakek obat-obatan itu"* (P3).

2. Diet

*"Yang susah ini ngatur makan, kadang kan kepengen makan apaa gitu, apalagi kalau panas-panas, es teh manis seger"* (P2)

### 3. Aktivitas dan Istirahat

*"Klub diabetisi ini, setiap ketemu kan ada senam, gerak-gerak dikit." (P5)*

*"Setiap minggu ada senam di balai desa, nah saya sering ikut." (P4)*

*"Ketemu teman-teman saling menyemangati untuk hidup sehat dan bercerita, jadi senang dan gembira setiap pulang kegiatan klub" (P6)*

Manajemen diri diabetes mellitus (DM) merupakan tantangan kompleks yang memerlukan disiplin tinggi dalam pengaturan pola makan, aktivitas fisik, pemantauan glukosa darah, dan kepatuhan pengobatan secara berkelanjutan (Sasmita, 2021). Dalam pelaksanaannya, pasien harus mempertahankan konsistensi terhadap rejimen terapi yang seringkali rumit dan menghabiskan banyak waktu dalam kehidupan sehari-hari (Sukarno et al., 2024). Namun, kesehatan mental sering menjadi faktor kritis yang terabaikan dalam proses perawatan, padahal memiliki dampak mendalam pada keberhasilan pengelolaan penyakit jangka panjang (Nurhayati, 2020). Kondisi psikologis pasien dapat mempengaruhi motivasi, kemampuan adaptasi, dan kepatuhan terhadap rejimen pengobatan yang direkomendasikan (Nugroho et al., 2024; Nurhayati, 2020; Sasmita, 2021).

Manajemen DM tidak cukup fokus pada aspek fisik semata, tetapi membutuhkan pendekatan holistik yang mempertimbangkan kesejahteraan psikologis pasien (Nurhayati,

2020). Kesehatan mental adalah pilar penopang keberhasilan terapi karena beberapa alasan fundamental: pertama, memengaruhi konsistensi perilaku pengelolaan penyakit sehari-hari yang menentukan hasil klinis; kedua, menentukan ketahanan psikologis pasien dalam menghadapi stresor kronis yang muncul akibat beban penyakit; dan ketiga, mencegah berbagai komplikasi mikrovaskular maupun makrovaskular melalui mekanisme kontrol biologis-stres yang lebih baik dan dampaknya pada regulasi metabolisme (Hastutiningtyas et al., 2024; Nugroho et al., 2024; Nurhayati, 2020). Intervensi yang memperhatikan aspek psikososial dapat meningkatkan keberhasilan manajemen DM secara signifikan dibandingkan dengan pendekatan yang hanya berfokus pada kontrol glikemik (Sahputra & Harapan, 2020).

Intervensi terpadu yang memadukan aspek medis dan psikososial—seperti skrining mental rutin, konseling adaptif, dan pemberdayaan komunitas—telah terbukti tidak hanya menurunkan HbA1c, tetapi juga meningkatkan kualitas hidup pasien (Sukarno et al., 2024). Oleh karena itu, advokasi kebijakan kesehatan yang menempatkan kesehatan mental sebagai bagian esensial dari manajemen DM menjadi kunci menuju pengendalian penyakit yang berkelanjutan dan manusiawi.

Melalui kegiatan klub diabetisi, penderita diabetes mellitus mendapatkan dukungan dari rekan "senasib" sebagai penderita penyakit

kronik. Saling tukar informasi dan berbagi pengalaman hidup sebagai penderita DM memberikan informasi yang berharga bagi anggota klub.

Peer group support dalam komunitas diabetesi sebagai terapi perilaku dengan pendekatan aspek psikososial terbukti meningkatkan kualitas hidup dan manajemen diri pasien diabetes mellitus (Sabagh et al., 2024). Melalui interaksi yang bermakna antar penderita, metode ini menciptakan lingkungan suportif yang memfasilitasi pertukaran pengalaman, pengetahuan praktis, dan strategi coping yang telah teruji (Chen et al., 2024; Liang et al., 2021). Dukungan sebaya ini tidak hanya menyediakan ruang aman untuk mengekspresikan kekhawatiran dan tantangan sehari-hari, tetapi juga membangun jejaring sosial yang memperkuat motivasi intrinsik dan ketahanan psikologis pasien dalam menghadapi beban penyakit kronis (Azmiardi et al., 2021). Penelitian menunjukkan bahwa partisipasi aktif dalam kelompok dukungan semacam ini berhubungan dengan peningkatan signifikan pada kepatuhan pengobatan, pengelolaan diet, aktivitas fisik rutin, dan pemantauan glukosa darah mandiri yang lebih konsisten (Azmiardi et al., 2021; Liang et al., 2021).

#### 4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan tujuan meningkatkan kesadaran dan kemampuan penderita Diabetes

Mellitus (DM) dalam mengelola kesehatan mental untuk mendukung pengendalian penyakit. Kegiatan ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang pentingnya masalah kesehatan terhadap kondisi penyakit. Dengan coping yang baik, harapan nya dapat mengelola stress yang baik sehingga mencapai kualitas hidup yang maksimal.

#### KONTRIBUSI PENULIS

Iswanto, Ratna Puji Priyanti, dan Eka Mei Dianita berkontribusi dalam koordinasi dengan mitra, penyusunan proposal, pengembangan materi, pelaksanaan, pengumpulan dan analisis data, serta penulisan manuskrip jurnal dari awal hingga akhir.

#### UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih disampaikan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat STIKES PEMKAB Jombang atas dukungan, serta RSK Mojowarno Jombang yang telah memperkenankan dan memfasilitasi kegiatan pengabdian masyarakat ini. Serta terima kasih untuk peserta pengabdian yang telah berpartisipasi aktif.

#### DATA AVAILABILITY STATEMENT

Data yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini tersedia atas permintaan yang sesuai dari pihak yang berkepentingan dengan tetap memperhatikan privasi dan etika.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Azmiardi, A., Murti, B., Febrinasari, R. P., & Tamtomo, D. G. (2021). The effect of peer support in diabetes self-management education on glycemic control in patients with type 2 diabetes: a systematic review and meta-analysis. *Epidemiology and health*, 43, e2021090. <https://doi.org/10.4178/epih.e2021090>
- Chen, C., Zhou, Y., Xu, J. Y., Song, H. Y., Yin, X. W., & Gu, Z. J. (2024). Effect of peer support interventions in patients with type 2 diabetes: A systematic review. *Patient education and counseling*, 122, 108172. <https://doi.org/10.1016/j.pec.2024.108172>
- Dewi, Y., Relaksana, R., & Siregar, A. Y. M. (2021). Analisis faktor socioeconomic status (SES) terhadap kesehatan mental: gejala depresi di Indonesia. *Jurnal Ekonomi Kesehatan Indonesia*, 5(2), 3. <https://doi.org/10.7454/eki.v5i2.4125>
- Hastutiningtyas, W. R., Rosdiana, Y., & Ina, I. N. (2024). Manajemen Diri Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Puskesmas Dinoyo Malang. *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 12(1), 166–172. <https://doi.org/10.33366/jc.v12i1.5684>
- Imanda, F. Y., & Susanti, M. (2024). Hubungan Simtom Depresi Dengan Kualitas Hidup Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Di Puskemas Batu Panjang Rupert Riau. *Ibnu Sina: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan-Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara*, 23(2), 161–170. <https://doi.org/10.30743/ibnusina.v23i2.616>
- Laili, F., Udiyono, A., & Saraswati, L. D. (2019). Hubungan faktor lama menderita DM dan tingkat pengetahuan dengan distres diabetes pada penderita diabetes mellitus tipe 2 tahun 2017 (Studi di wilayah kerja Puskesmas Rowosari, Kota Semarang). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 17–22. <https://doi.org/10.14710/jkm.v7i2.24696>
- Liang, D., Jia, R., Zhou, X., Lu, G., Wu, Z., Yu, J., Wang, Z., Huang, H., Guo, J., & Chen, C. (2021). The effectiveness of peer support on self-efficacy and self-management in people with type 2 diabetes: A meta-analysis. *Patient Education and Counseling*, 104(4), 760–769. <https://doi.org/10.1016/j.pec.2020.11.011>
- Nugroho, F. A., Chandra, R. B., Laila, N., Rukia, S., Kusumastuty, I., Cempaka, A. R., Istifiani, L. A., & Hasantie Latif, A. N. (2024). Distress and Coping Strategy among Indonesian Men with Type-2 Diabetes Mellitus. *Nurse Media Journal of Nursing*, 14(1). <https://doi.org/10.14710/nmjn.v14i1.61605>

- Nurhaeni, H., Dinarti, D., & Chairani, R. (2023). Dukungan Sosial dan Pemulihan Dari Masalah Kesehatan Mental. *Gemakes: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 233–239. <https://doi.org/10.36082/gemakes.v3i2.1383>
- Nurhayati, P. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kecemasan dan depresi pada pasien diabetes melitus tipe 2. *Health Sciences and Pharmacy Journal*, 4(1), 1. <https://doi.org/10.32504/hspj.v4i1.176>
- Sabagh, K., Ghaljaei, F., & Ghorbani, M. (2024). Effect of Peer Group Support Educational Intervention on the HgA1c Level and Self-care Behaviors of Adolescents with Type 1 Diabetes Referred to Zahedan Diabetes Clinics. *Jundishapur Journal of Chronic Disease Care*, 13(2). <https://doi.org/10.5812/jjcdc-137686>.
- Sahputra, D., & Harapan, U. P. (2020). Asuhan Keperawatan Psikososial: Ketidakberdayaan Pada Tn. B Dengan Diabetes Mellitus. *Jurusan Ilmu Keperawatan*, 1, 1–11. <https://jurnal.poltekkesmamaju.ac.id/index.php/p/article/download/1007/353/6285>
- Sasmita, A. M. D. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kepatuhan berobat pasien diabetes melitus. *Jurnal Medika Utama*, 2(04 Juli), 1105–1111. <https://jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/view/230>
- Sukarno, A., Hu, S. H.-L., Hsiao-Yean, C., Yen-Kuang, L. I. N., Fitriani, K. S., & Chao-Ping, W. (2024). Factors associated with diabetes self-care performance in Indonesians with type 2 diabetes: a cross-sectional study. *Journal of Nursing Research*, 10–1097. <https://doi.org/10.1097/jnr.0000000000000601>
- Surjoseto, R., & Sofyanty, D. (2022). Mekanisme Koping Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Poliklinik Penyakit Dalam Rumah Sakit Cipto Mangunkusumo. *Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(3), 24–28. <https://doi.org/10.33023/jikep.v9i5.1786>
- Syafii, I. A. (2025). Hubungan Antara Tingkat Depresi dengan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 di Rumah Sakit Syamrabu Bangkalan. *Jurnal Inovasi Global*, 3(2), 476–488. <https://doi.org/10.58344/jig.v3i2.267>