

PENELITIAN ASLI

EDUKASI BERBASIS *SELF-MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN *SEFT-CARE* PADA PENDERITA DIABETES MELLITUS DI KELURAHAN TEGAL SARI MANDALA III

Ristika Julianty Singarimbun¹, Lenny Sepriani br.Silalahi²

^{1,2} *Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Darmo, Indonesia*

Info Artikel

Riwayat Artikel:
Diterima: 22 Desember 2025
Direvisi: 29 Desember 2025
Diterima: 09 Januari 2026
Diterbitkan: 28 Januari 2026

Kata kunci: Edukasi; *Self-Management*; Diabetes Mellitus; *Seft-Care*

Penulis Korespondensi: Ristika Julianty Singarimbun
Email: ristikasinga88@gmail.com

Abstrak

Latar belakang: Diabetes Mellitus merupakan penyakit yang tidak dapat disembuhkan dan membutuhkan pengelolaan seumur hidup dalam mengontrol kadar gula darah agar dapat meningkatkan kualitas hidup penderita. Penyakit tidak menular yang dapat menyerang segala kelompok umur. Peningkatan jumlah penderita diabetes mellitus menjadi salah satu ancaman kesehatan secara global. Pengetahuan tentang diabetes mellitus masih kurang sekali, baik tentang penyebab, gejala, dan cara pencegahan. Kurangnya pengetahuan terhadap bahaya penyakit diabetes mellitus, pencegahannya, dan pengendaliannya menyebabkan penyakit semakin banyak terjadi di masyarakat.

Tujuan : kegiatan pengabdian kepada masyarakat untuk mengubah perilaku dan kesadaran dalam mengontrol kadar glukosa darah melalui pemberian edukasi berbasis *self-management* untuk meningkatkan *self-care* pada pasien diabetes mellitus dan pencegahannya serta melakukan pemeriksaan kesehatan berupa pemeriksaan kadar gula darah.

Metode : Kegiatan edukasi kesehatan pada komunitas lansia ini dilakukan bersama dengan mahasiswa/i STIKes Darmo dan lansia di Kelurahan Tegal Sari Mandala III. Masyarakat sebanyak 37 orang. Cara yang dilakukan yaitu dengan edukasi berbasis *self-management* untuk meningkatkan *self-care* pada pasien diabetes mellitus dan pemeriksaan kadar gula darah Kelurahan Tegal Sari Mandala III. Kegiatan pengabdian adalah kelompok umur > 48 Tahun. Program pengabdian kepada masyarakat meliputi edukasi kesehatan tentang penyakit diabetes mellitus, dan pemeriksaan gula darah sewaktu, serta diskusi dan tanya jawab.

Hasil: Berdasarkan hasil kegiatan penyuluhan, sejumlah 37 orang komunitas lansia telah menerima informasi mengenai diabetes mellitus dengan baik. Tim civitas STIKes Darmo melakukan pemeriksaan kadar glukosa darah dengan kadar gula darah normal <200 mg/dL dan komunitas lansia yang

mengalami diabetes dengan kadar gula darah >200 mg/dl.

Kesimpulan : Setelah diberikan edukasi kesehatan pada masyarakat di Kelurahan Tegal Sari Mandala III akan pentingnya memberikan edukasi berbasis *self-management* untuk meningkatkan *self-care* pada pasien diabetes mellitus dan pemeriksaan kadar gula darah serta pemeriksaan kesehatan lansia secara berkala.

Jurnal Abdimas Mutiara

e-ISSN: 2772-7758

Vol. 7 No. 1, Januari, 2026 (P143-147)

Homepage: <https://e-journal.sari-mutiara.ac.id/index.php/7>

DOI: <https://doi.org/10.51544/jam.v7i1.6798>

How To Cite: Singarimbun, R. J., & br.Silalahi, L. S. (2026). EDUKASI BERBASIS SELF-MANAGEMENT UNTUK MENINGKATKAN SEFT-CARE PADA PENDERITA DIABETES MELLITUS DI KELURAHAN TEGAL SARI MANDALA III. *Jurnal Abdimas Mutiara*, 7(1), 155–159. <https://doi.org/10.51544/jam.v7i1.6798>



Copyright © 2025 by the Authors, Published by Program Studi: Sistem Informasi Fakultas Sain dan Teknologi Informasi Universitas Sari Mutiara Indonesia. This is an open access article under the CC BY-SA Licence ([Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)).

1. Pendahuluan

Diabetes Mellitus merupakan penyakit kronis yang ditandai dengan ciri-ciri berupa tingginya kadar glukosa darah, yang merupakan sumber energi utama bagi sel tubuh manusia. Glukosa yang menumpuk di dalam darah akibat tidak diserap sel tubuh dengan baik dapat menimbulkan berbagai gangguan organ tubuh (Rahmati-Najarkolaei, F., Pakpour A.H., Saffari, M., Hosseini, M.S., Hajizadeh, F., Chen, H., et al, 2021).

Beberapa faktor yang berkaitan dengan diabetes mellitus dan peningkatan kadar glukosa darah adalah obesitas, riwayat keluarga dan pola hidup yang kurang beraktivitas. Keseluruhan faktor tersebut dapat berkaitan dengan kurangnya pengetahuan tentang diabetes mellitus khususnya mengenai pola makan yang buruk dan gaya hidup yang dijalani (Jasmani, 2023).

Kadar glukosa darah yang tidak terkontrol pada pasien diabetes mellitus akan menyebabkan berbagai komplikasi, baik yang bersifat akut maupun yang kronik. Pada kadar glukosa darah yang sangat tinggi (pada KAD 300-600 mg/dL, pada SHH 600-1200 mg/dL), komplikasi akut pasien biasanya tidak sadarkan diri dengan angka kematiannya yang tinggi, dan komplikasi akut seperti makroangiopati, mengenai jantung, stroke, retinopati diabetika (mengenai retina mata) dan nefropati diabetika (mengenai ginjal), mata, glaukoma, penciuman menurun, mudah terjangkit Tuberculosis (TB), dan kaki/ulkus diabetika (diabetic foot). Oleh karena itu, sangatlah penting bagi para pasien untuk memantau kadar glukosa darahnya secara rutin (Jasmani, 2021).

Peningkatan prevalensi diabetes mellitus dan komplikasi yang diakibatkannya menunjukkan pentingnya upaya pencegahan. Pencegahan diabetes mellitus dilakukan

dengan mengupayakan kadar glukosa darah dalam tubuh menjadi normal. Upaya untuk menurunkan kadar gula darah yaitu melalui empat pilar penatalaksanaan diabetes mellitus seperti edukasi, perencanaan makan, latihan jasmani dan terapi farmakologi. Pemantauan kadar gula darah sangat penting karena glukosa darah merupakan indikator untuk menentukan diagnosa penyakit diabetes mellitus. Kadar glukosa darah dapat diperiksa sewaktu, dan ketika puasa. Seseorang di diagnosa menderita diabetes mellitus jika dari hasil pemeriksaan kadar gula darah sewaktu ≥ 200 mg/dl, sedangkan kadar gula darah ketika puasa ≥ 126 mg/dl (Jasmani, 2022).

Diabetes umumnya terjadi pada saat pola gaya hidup dan perilaku sudah modern dan mapan. Partisipasi keluarga, pasien dan masyarakat sangat dibutuhkan, dan didampingi oleh tim kesehatan untuk menuju perilaku yang sehat. Untuk mencapai keberhasilan perubahan perilaku, dibutuhkan edukasi yang komprehensif dan upaya peningkatan motivasi (Sari dan Yamin, 2024).

Edukasi merupakan salah satu proses berlangsung secara terus menerus yang kemajuannya harus terus. Tujuan pendidikan kesehatan pertama-tama untuk meningkatkan pengetahuan tentang diabetes mellitus. Meningkatnya pengetahuan dilihat dengan perubahan gaya hidup dan sikap yang pada akhirnya membentuk perubahan perilaku pada masyarakat dan kualitas hidup pasien diabetes mellitus (Imam, C., Ariyanti, R., Putri, V, 2021).

Dari hasil wawancara juga diperoleh gambaran bawah dari 27 orang tersebut memiliki edukasi yang kurang tentang diabetes mellitus sehingga mereka berperilaku kurang baik seperti tidak menjaga nutrisi yang dikonsumsi serta kurangnya melakukan aktivitas. Selain itu, mereka belum pernah mendapatkan edukasi tentang cara menjaga kadar gula darahnya. Pengabdian kepada masyarakat bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia di Kelurahan Tegal Sari Mandala III dalam mengontrol kadar glukosa darah melalui pemberian edukasi berbasis *self-management* untuk meningkatkan *self-care* pada pasien diabetes mellitus dan pencegahannya serta melakukan pemeriksaan kesehatan berupa pemeriksaan kadar gula darah. Oleh karena itu, perlu dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dan target yang ingin dicapai adalah semakin meningkatnya pengetahuan serta mengubah perilaku tentang diabetes mellitus dan pencegahannya serta mendapatkan fasilitas pemeriksaan kadar glukosa darah secara gratis.

2. Metode

Kegiatan edukasi kesehatan pada komunitas lansia ini dilakukan bersama dengan mahasiswa/i STIKes Darmo dan lansia di Kelurahan Tegal Sari Mandala III. Masyarakat sebanyak 37 orang. Cara yang dilakukan yaitu dengan edukasi berbasis *self-management* untuk meningkatkan *self-care* pada pasien diabetes mellitus dan pemeriksaan kadar gula darah Kelurahan Tegal Sari Mandala III.

3. Hasil Dan Pembahasan

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan pada tanggal 31 Oktober 2025 di Kelurahan Tegal Sari Mandala III dan mendapatkan hasil masyarakat bahwa di Kelurahan Tegal Sari Mandala III tersebut banyak yang kurang memahami tentang memberikan edukasi berbasis *self-management* untuk meningkatkan *self-care* pada pasien diabetes mellitus

dan pemeriksaan kadar gula darah Kelurahan Tegal Sari Mandala III dan lansia belum memahami pentingnya melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala. Dengan masalah tersebut Mahasiswa/i Prodi DIII Keperawatan, Prodi Sarjana Kebidanan, Profesi Bidan dan Prodi Sarjana Administrasi Kesehatan STIKes Darmo memberikan edukasi kesehatan tentang memberikan edukasi berbasis *self-management* untuk meningkatkan *self-care* pada pasien diabetes mellitus dan pemeriksaan kadar gula darah.

Kegiatan edukasi kesehatan pada komunitas lansia tentang memberikan edukasi pencegahan penyakit diabetes mellitus dan pemeriksaan kadar gula darah Kelurahan Tegal Sari Mandala III yang dilakukan pada hari Sabtu tanggal 08 November 2025 di Kelurahan Tegal Sari Mandala III. Jumlah masyarakat yang mengikuti edukasi kegiatan penyuluhan kesehatan pada komunitas lansia ini sebanyak 37 orang.



Gambar 1. Panitia dan Peserta Penyuluhan Sumber Gambar: Foto Pribadi



Gambar 2. Panitia dan Peserta Penyuluhan Sumber Gambar: Foto Pribadi

4. Kesimpulan

Dari hasil pengkajian yang dilakukan di Kelurahan Tegal Sari Mandala III diperoleh prioritas masalah yaitu memberikan edukasi berbasis *self-management* untuk meningkatkan *self-care* pada pasien diabetes mellitus dan pemeriksaan kadar gula darah. Dengan masalah tersebut kelompok memberikan edukasi kesehatan kepada lansia di Kelurahan Tegal Sari Mandala III tersebut dengan materi memberikan edukasi berbasis *self-management* untuk meningkatkan *self-care* pada pasien diabetes

mellitus dan pemeriksaan kadar gula darah serta pemeriksaan kesehatan lansia secara berkala. Setelah diberikan edukasi kesehatan pada masyarakat di Kelurahan Tegal Sari Mandala III akan pentingnya memberikan edukasi berbasis *self-management* untuk meningkatkan *self-care* pada pasien diabetes mellitus dan pemeriksaan kadar gula darah serta pemeriksaan kesehatan lansia secara berkala.

5. Ucapan Terimakasih

Berisi ucapan terimakasih kepada lansia di Kelurahan Tegal Sari Mandala III, dan Mahasiswa dan dosen Prodi DIII Keperawatan Prodi Sarjana Kebidanan, Profesi Bidan dan Prodi Sarjana Administrasi Kesehatan STIKes Darmo, yang telah banyak membantu dalam melakukan pengabdian kepada masyarakat ini.

6. Referensi

- Amelia, R. (2021). Model Perilaku Self Care Pengaruhnya terhadap Kualitas Hidup (Quality of Life), Kontrol Metabolik, dan Kontrol Lipid Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 di Kota Binjai. Disertasi. Universitas Sumatera Utara
- American Association of Diabetes Educator. (2022). AADE7™ Self-Care Behaviors American Association of Diabetes Educators (AADE) Position http://www.diabeteseducator.org/export/sites/aade/_resources/pdf/publications/AA7_Position_Statement_Final.pdf
- American Diabetes Association. (2021). Pharmacologic Approach to Glycemic Treatment: Standards of Medical Care in Diabetes. 44(1): S111-S124.
- Coustan,R.(2023). Gestational Diabetes Mellitus. Clinical Chemistry59:9,1310-1321.
- Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara. (2024). Profil Kesehatan Provinsi Sumut Tahun 2024.
- C.,Ariyanti, R.,Putri, V. (2021). Edukasi Kesehatan dalam Upaya Pencegahan Penyakit Diabetes di Era Pandemi COVID-19. JPKMI (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Indonesia) . 2, No. 3, Agustus 2021. doi: <http://dx.doi.org/10.36596/jpkmi.v2i3.187>.
- Jasmani. (2023). Edukasi Dan Kadar Glukosa Darah Pada Pasien Diabetes. Jurnal Keperawatan. Volume XII, No. 1. doi:<http://dx.doi.org/10.26630/jkep.v12i1.371>.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Riset Kesehatan Dasar Tahun 2023. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kemenkes RI. (2020). Infodatin. Tetap Produktif, Cegah, dan Atasi Diabetes Mellitus.Kementerian Kesehatan RI.
- Kemenkes, RI. (2020). Langkah-Langkah Pencegahan bagi Penyandang Diabetes Mellitus di Masa Pandemi Covid-19. <http://p2ptm.kemkes.go.idRahmati>.
- Najarkolaei, F., Pakpour, A.H.,Saffari, M.,Hosseini, M.S.,Hajizadeh, F.,Chen, H, et al. (2021). Determinants of Lifestyle Behavior in Iranian Adults With Prediabetes: Applying The Theory of Planned Behavior. Arch Iran Med. 2021;20(4):198–204.
- Sari, C. W. M., & Yamin, A. (2020). Edukasi Berbasis Masyarakat untuk Deteksi Dini Diabetes Mellitus Tipe 2. Media Karya Kesehatan, 1(1), 29–38. doi: 10.24198/mkk.v1i1.17127
- World Health Organization (WHO). (2024). Global Report on Diabetes 2024. Switzerland.