

PENELITIAN ASLI

PEMBERDAYAAN PASIEN DIABETES MELALUI EDUKASI SELF CARE MANAGEMENT SEBAGAI UPAYA PENGENDALIAN GULA DARAH DAN PENCEGAHAN ULKUS DIABETIKUM

Henny Syapitri¹, Lasma Rina Efrina Sinurat², Agnes Silvina Marbun³, Grace Tayesha Panjaitan⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Ners, Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan Universitas Sari Mutiara Indonesia

Info Artikel

Riwayat Artikel:
Diterima: 20 Januari 2026
Direvisi: 25 Januari 2026
Diterima: 31 Januari 2026
Diterbitkan: 12 Februari 2026

Kata kunci: Diabetes Melitus; *Self Care Management*; Gula Darah; Ulkus Diabetikum; Edukasi Kesehatan

Penulis Korespondensi: Henny Syapitri
Email:
heny_syahfitri86@yahoo.com

Abstrak

Latar Belakang: Diabetes melitus merupakan penyakit kronis dengan prevalensi yang terus meningkat dan berisiko menimbulkan komplikasi serius seperti ulkus diabetikum. Rendahnya kepatuhan *self care management* menjadi salah satu faktor utama tidak terkontrolnya kadar gula darah dan meningkatnya kejadian luka kaki diabetik.

Tujuan: Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan pasien diabetes melitus dalam menerapkan *self care management* guna mengendalikan kadar gula darah serta mencegah ulkus diabetikum di Klinik Asri Wound Care Center Medan.

Metode: Metode pelaksanaan meliputi edukasi kesehatan, demonstrasi perawatan kaki, monitoring gula darah sewaktu, serta pendampingan *self care* selama periode tertentu. Evaluasi dilakukan melalui *pre-test* dan *post-test* pengetahuan serta observasi praktik perawatan diri.

Hasil: Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman pasien tentang pengelolaan diabetes, peningkatan kepatuhan dalam monitoring gula darah, serta peningkatan kesadaran terhadap perawatan kaki.

Kesimpulan: Kegiatan ini memberikan dampak positif terhadap upaya pencegahan komplikasi ulkus diabetikum dan mendukung peningkatan kualitas pelayanan luka berbasis edukasi preventif di klinik.

Jurnal Abdimas Mutiara
e-ISSN: 2722-7758
Vol. 7 No. 1, Maret, 2026 (P398-403)

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

DOI: <https://doi.org/10.51544/jam.v7i1.6889>

How To Cite: Syapitri, H., Lasma Rina Efrina Sinurat, Agnes Silvina Marbun, & Grace Tayesha Panjaitan. (2026). PEMBERDAYAAN PASIEN DIABETES MELALUI EDUKASI SELF CARE MANAGEMENT SEBAGAI UPAYA PENGENDALIAN GULA DARAH DAN PENCEGAHAN ULKUS DIABETIKUM. *Jurnal Abdimas Mutiara*, 7(1), 398–403. <https://doi.org/10.51544/jam.v7i1.6889>



1. Pendahuluan

Diabetes melitus (DM) merupakan penyakit metabolik kronis yang ditandai dengan hiperglikemia akibat gangguan sekresi insulin, kerja insulin, atau keduanya (Purwaningsih & Dharma Wacana, 2023). Penyakit ini menjadi masalah kesehatan global karena prevalensinya terus meningkat setiap tahun. International Diabetes Federation melaporkan bahwa jumlah penderita DM di dunia mengalami peningkatan signifikan dan diproyeksikan terus bertambah hingga tahun 2045.

Di Indonesia, prevalensi DM juga menunjukkan tren peningkatan. Data Riskesdas 2018 mencatat kenaikan prevalensi DM pada penduduk usia ≥ 15 tahun dibandingkan tahun sebelumnya (Khoiroh Muflihatin et al., 2024). Di Provinsi Sumatera Utara, kasus DM lebih banyak ditemukan pada kelompok usia dewasa dan lansia (Rista Riviani et al., 2025). Kondisi ini menunjukkan bahwa DM merupakan permasalahan kesehatan yang membutuhkan penanganan komprehensif di tingkat pelayanan kesehatan primer maupun klinik khusus perawatan luka.

Hiperglikemia yang tidak terkontrol dalam jangka panjang dapat menyebabkan berbagai komplikasi, baik akut maupun kronis. Salah satu komplikasi kronis yang paling sering terjadi adalah ulkus diabetikum, yaitu luka kronis pada ekstremitas bawah akibat neuropati perifer dan gangguan vaskular (Budi Raharjo et.al). Ulkus diabetikum menjadi penyebab utama amputasi non-traumatik pada pasien DM dan berdampak besar terhadap kualitas hidup pasien.

Pencegahan ulkus diabetikum tidak hanya bergantung pada terapi farmakologis, tetapi juga pada penerapan self care management yang optimal. Self care management mencakup pengaturan diet, aktivitas fisik, monitoring gula darah, kepatuhan minum obat, serta perawatan kaki secara rutin (Fatimah Arsad et al., 2023). Perawatan diri yang baik terbukti berhubungan dengan kadar gula darah yang lebih terkontrol (Khoiroh Muflihatin et al., 2024).

Penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan signifikan antara *self care management* dengan kadar gula darah pada pasien DM tipe II (Fadhila & Kartinah, 2025). Semakin baik perilaku *self care*, semakin rendah kadar gula darah pasien. Hal ini menunjukkan pentingnya intervensi edukatif berbasis pemberdayaan pasien.

Berdasarkan data awal di Klinik Asri Wound Care Center Medan, sebagian besar pasien yang datang merupakan pasien DM dengan komplikasi ulkus diabetikum. Banyak pasien telah menderita DM lebih dari tiga tahun dan belum menjalankan manajemen diri secara optimal. Kondisi ini menunjukkan perlunya kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi dan pendampingan *self care management*.

Pelayanan di klinik perawatan luka tidak hanya bersifat kuratif, tetapi juga preventif dan promotif. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat ini difokuskan pada

peningkatan kapasitas pasien dalam mengelola penyakitnya secara mandiri untuk mencegah komplikasi lanjutan.

Dengan latar belakang tersebut, dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat di Klinik Asri Wound Care Center Medan untuk meningkatkan *self care management* dalam pengendalian gula darah dan pencegahan ulkus diabetikum.

2. Metode

Sasaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah pasien Diabetes Melitus (DM) tipe 1 dan tipe 2 yang menjalani perawatan di Klinik Asri Wound Care Center, khususnya pasien dengan kadar gula darah tidak terkontrol, berisiko tinggi mengalami ulkus diabetikum, atau memiliki riwayat luka kaki diabetik.

Kegiatan dilaksanakan melalui empat tahapan utama, yaitu persiapan, pelaksanaan, pendampingan, dan evaluasi, sebagai berikut:

1. Tahap persiapan diawali dengan koordinasi bersama pimpinan dan tenaga kesehatan klinik untuk menentukan jadwal, jumlah peserta, kebutuhan edukasi, serta mekanisme monitoring dan evaluasi, dilanjutkan dengan penyusunan materi berdasarkan pedoman pengelolaan DM terkini yang mencakup konsep dasar DM, komplikasi akut dan kronis, pencegahan ulkus diabetikum, serta self-care management berbasis lima pilar pengelolaan DM, dan penyiapan media edukasi berupa leaflet perawatan kaki diabetik, poster lima pilar DM, slide presentasi, serta alat peraga demonstrasi.
2. Tahap pelaksanaan meliputi edukasi kelompok mengenai pengertian, penyebab, tanda dan gejala hiperglikemia, serta komplikasi jangka panjang DM, edukasi lima pilar pengelolaan DM (edukasi berkelanjutan, pengaturan diet, aktivitas fisik, terapi farmakologi, dan monitoring gula darah), demonstrasi praktik perawatan kaki diabetik, pemeriksaan gula darah sewaktu (GDS) sebagai dasar edukasi kontrol glikemik, serta diskusi interaktif dan tanya jawab.
3. Tahap pendampingan dilakukan melalui monitoring kepatuhan diet dan aktivitas menggunakan buku kontrol harian dan lembar monitoring sederhana, follow-up pemeriksaan gula darah secara berkala untuk melihat tren perubahan, serta konsultasi individual bagi pasien berisiko tinggi atau dengan kadar gula darah tidak terkontrol.
4. Tahap Evaluasi efektivitas kegiatan dilakukan melalui pre-test dan post-test pengetahuan, observasi langsung praktik perawatan kaki, serta penilaian perubahan perilaku self-care menggunakan kuesioner, wawancara singkat, dan perbandingan hasil monitoring gula darah sebelum dan sesudah program.

3. Hasil

Tabel 1. Hasil Pre-Test dan Post-Test Pengetahuan Pengelolaan Diabetes (n = 26)

Kategori Pengetahuan	Pre-Test n (%)	Post-Test n (%)
Baik	6 (23,1%)	20 (76,9%)
Cukup	8 (30,8%)	5 (19,2%)
Kurang	12 (46,1%)	1 (3,9%)

Kategori Pengetahuan	Pre-Test n (%)	Post-Test n (%)
Total	26 (100%)	26 (100%)

Berdasarkan tabel 1. Terjadi peningkatan signifikan pada kategori pengetahuan “baik” dari 23,1% menjadi 76,9%, serta penurunan kategori “kurang” dari 46,1% menjadi 3,9%.

Tabel 2. Kepatuhan Monitoring Gula Darah (n = 26)

Kepatuhan Monitoring	Sebelum Edukasi n (%)	Setelah Edukasi n (%)
Patuh	9 (34,6%)	21 (80,8%)
Tidak Patuh	17 (65,4%)	5 (19,2%)
Total	26 (100%)	26 (100%)

Berdasarkan tabel 2. Kepatuhan monitoring gula darah meningkat dari 34,6% menjadi 80,8% setelah dilakukan edukasi dan pendampingan.

Tabel 3. Kemampuan Praktik Perawatan Kaki Diabetik (Observasi) (n = 26)

Kategori Praktik	Sebelum Demonstrasi n (%)	Setelah Demonstrasi n (%)
Mampu Mandiri	7 (26,9%)	22 (84,6%)
Kurang Tepat	10 (38,5%)	3 (11,5%)
Tidak Mampu	9 (34,6%)	1 (3,9%)
Total	26 (100%)	26 (100%)

Berdasarkan tabel 3. Hasil observasi menunjukkan peningkatan kemampuan praktik perawatan kaki secara mandiri dari 26,9% menjadi 84,6%.

4. Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian menunjukkan peningkatan signifikan pada aspek pengetahuan peserta mengenai konsep dasar Diabetes Melitus (DM), faktor risiko, serta komplikasi yang dapat terjadi apabila kadar gula darah tidak terkontrol. Sebelum intervensi, sebagian peserta belum memahami hubungan antara hiperglikemia kronis dan risiko komplikasi mikrovaskular maupun makrovaskular. Setelah diberikan edukasi terstruktur, peserta menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai pentingnya kontrol glikemik sebagai upaya pencegahan komplikasi jangka panjang (American Diabetes Association [ADA], 2024; International Diabetes Federation [IDF], 2023).

Selain peningkatan pengetahuan, terjadi perubahan pada aspek keterampilan praktis peserta dalam melakukan self monitoring gula darah. Peserta mulai memahami waktu pemeriksaan yang tepat, interpretasi hasil, serta tindak lanjut apabila hasil menunjukkan kadar glukosa di atas nilai normal. Monitoring rutin ini merupakan komponen penting dalam manajemen DM karena berkontribusi terhadap pengambilan keputusan terapi dan pengendalian metabolik yang lebih optimal (Powers et al., 2020).

Edukasi mengenai pengaturan diet memberikan dampak positif terhadap kesadaran peserta dalam memilih jenis, jumlah, dan jadwal makan yang sesuai. Peserta mulai memahami prinsip gizi seimbang, pembatasan asupan gula sederhana, serta pentingnya pengaturan karbohidrat kompleks. Intervensi edukasi nutrisi diketahui berperan signifikan dalam menurunkan kadar HbA1c serta memperbaiki kontrol metabolik pada pasien DM tipe 1 dan tipe 2 (ADA, 2024; IDF, 2023).

Pada aspek aktivitas fisik, peserta menunjukkan peningkatan motivasi untuk melakukan olahraga ringan hingga sedang secara teratur. Edukasi yang diberikan menekankan bahwa aktivitas fisik mampu meningkatkan sensitivitas insulin dan membantu menurunkan kadar gula darah. Bukti ilmiah menunjukkan bahwa latihan fisik teratur dapat memperbaiki kontrol glikemik serta menurunkan risiko komplikasi kardiovaskular pada pasien diabetes (World Health Organization [WHO], 2023).

Demonstrasi langsung perawatan kaki diabetik menjadi salah satu komponen kegiatan yang paling berdampak. Peserta mampu mempraktikkan cara mencuci, mengeringkan, memeriksa kondisi kulit, serta memilih alas kaki yang tepat. Pendekatan berbasis demonstrasi terbukti meningkatkan kemampuan psikomotor pasien dalam melakukan pencegahan luka, sehingga berkontribusi pada penurunan risiko ulkus diabetikum (Boulton et al., 2020; Armstrong et al., 2023).

Diskusi kelompok yang dilakukan secara interaktif juga memperkuat aspek psikososial peserta. Melalui berbagi pengalaman, peserta merasa lebih termotivasi dan tidak merasa sendiri dalam menghadapi penyakit kronis. Dukungan sosial terbukti memiliki korelasi positif dengan peningkatan kepatuhan terhadap pengobatan dan perilaku self care pada pasien diabetes (Shrivastava et al., 2019).

Kegiatan pendampingan lanjutan menunjukkan adanya peningkatan kepatuhan terapi farmakologis dan perubahan perilaku hidup sehat. Peserta yang sebelumnya kurang teratur dalam konsumsi obat menjadi lebih disiplin setelah memahami konsekuensi klinis dari hiperglikemia yang tidak terkontrol. Edukasi berkelanjutan dan pendampingan individu diketahui mampu meningkatkan self-efficacy dan keberhasilan pengelolaan penyakit kronis (Powers et al., 2020).

Secara keseluruhan, perubahan perilaku self care yang terjadi selama program berpotensi menurunkan risiko terjadinya ulkus diabetikum dan komplikasi lanjutan seperti infeksi, gangren, hingga amputasi. Pengendalian kadar gula darah yang baik, disertai perawatan kaki yang konsisten, merupakan strategi preventif yang efektif dalam menekan angka kejadian komplikasi kaki diabetik di tingkat pelayanan primer maupun komunitas (Armstrong et al., 2023; WHO, 2023). Dengan demikian, program pengabdian ini memiliki implikasi klinis dan preventif yang signifikan dalam meningkatkan kualitas hidup pasien diabetes.

5. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat di Klinik Asri Wound Care Center Medan berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan pasien dalam self care management, khususnya dalam pengendalian gula darah dan pencegahan ulkus diabetikum. Edukasi

terstruktur dan pendampingan berkelanjutan menjadi strategi efektif dalam meningkatkan kualitas hidup pasien DM.

6. Referensi

- American Diabetes Association. (2024). *Standards of care in diabetes—2024*. Diabetes Care, 47(Suppl. 1), S1–S350. <https://doi.org/10.2337/dc24-Sint>
- Armstrong, D. G., Boulton, A. J. M., & Bus, S. A. (2023). Diabetic foot ulcers and their recurrence. *New England Journal of Medicine*, 388(3), 242–253. <https://doi.org/10.1056/NEJMra2210123>
- Arsad, F., et al. (2023). Self care management pada pasien diabetes melitus dalam pengendalian kadar gula darah. *Jurnal Keperawatan Klinis*, 6(2), 112–120.
- Boulton, A. J. M., Armstrong, D. G., Albert, S. F., Frykberg, R. G., Hellman, R., Kirkman, M. S., & Wukich, D. K. (2020). Comprehensive foot examination and risk assessment in patients with diabetes. *Diabetes Care*, 43(8), 1637–1645. <https://doi.org/10.2337/dc20-1586>
- Fadhila, N., & Kartinah. (2025). Hubungan self care management dengan kadar gula darah pada pasien diabetes melitus tipe II. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia*, 9(1), 45–53.
- International Diabetes Federation. (2023). *IDF diabetes atlas* (10th ed.). International Diabetes Federation.
- Khoiroh Muflihatin, K., et al. (2024). Faktor yang berhubungan dengan prevalensi diabetes melitus di Indonesia berdasarkan data Riskesdas. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 19(1), 25–34.
- Powers, M. A., Bardsley, J., Cypress, M., Funnell, M. M., Harms, D., Hess-Fischl, A., & Vivian, E. (2020). Diabetes self-management education and support in adults with type 2 diabetes. *Diabetes Care*, 43(7), 1636–1649. <https://doi.org/10.2337/dci20-0023>
- Purwaningsih, S., & Dharma Wacana. (2023). Gambaran karakteristik pasien diabetes melitus dan faktor risiko komplikasi. *Jurnal Keperawatan Medikal Bedah*, 5(1), 10–18.
- Raharjo, B., et al. (2022). Ulkus diabetikum sebagai komplikasi kronis diabetes melitus dan faktor risiko terkait. *Jurnal Luka dan Perawatan Kronis*, 4 (2), 78–86.
- Riviani, R., et al. (2025). Distribusi kasus diabetes melitus berdasarkan kelompok usia di Provinsi Sumatera Utara. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Indonesia*, 10(1), 1–9.
- Shrivastava, S. R., Shrivastava, P. S., & Ramasamy, J. (2019). Role of self-care in management of diabetes mellitus. *Journal of Diabetes & Metabolic Disorders*, 18(2), 453–459. <https://doi.org/10.1007/s40200-019-00442-1>
- World Health Organization. (2023). *Global report on diabetes and chronic diseases*. WHO Press.