
Pengabdian Masyarakat Manajemen Perawatan Diri Bagi Penderita Diabetes Melitus Melalui Motivasi Dari Diri Sendiri

Community Service Self Care Management for Diabetes Mellitus Sufferers Through Motivation Self

Jesmo Aldoran Purba^{1*}, Trinita Situmorang², Niakurniawati³ & Herry Imran⁴

^{1,2} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Flora, Indonesia

^{3,4} Program Studi Kesehatan Gigi Jurusan Kesehatan Gigi Poltekkes Kemenkes Aceh, Indonesia

*Corresponding author: E-mail: jesmop28@gmail.com

Abstrak

Diabetes Melitus (DM) merupakan gangguan penyakit metabolik menahun akibat pankreas tidak memproduksi cukup insulin atau tubuh tidak dapat menggunakan insulin yang diproduksi secara efektif, jika tidak diobati dan menerapkan perilaku sehat dapat menyebabkan komplikasi. Orang tua dengan diabetes mellitus membutuhkan manajemen penyakit melalui manajemen diri yang cukup kompleks karena penyakit ini akan berdampak pada kondisi kesehatan mereka baik secara fisik maupun psikologis. Motivasi sangat penting dalam meningkatkan kesehatan psikologis dan efektivitas pengobatan pasien dengan diabetes mellitus. Tujuan dari layanan masyarakat ini adalah untuk mengupayakan manajemen perawatan melalui motivasi diri diabetes sehingga kadar gula darah dapat dikontrol mengurangi risiko komplikasi. Metode penerapan layanan masyarakat ini adalah dalam bentuk pendidikan kesehatan, skrining dini, senam diabetes, dan bantuan keluarga dalam melakukan fungsi perawatan kesehatan keluarga. Layanan masyarakat ini dilakukan di Pusat Kesehatan Masyarakat Desa Lalang Medan Oktober-November 2024. Para peserta kegiatan layanan masyarakat ini adalah orang tua dengan diabetes mellitus. Ada peningkatan motivasi orang tua penderita diabetes melitu untuk melakukan kegiatan perawatan diri, dan dukungan keluarga juga dapat mempraktikkan senam diabetes dengan apa yang telah diajarkan. Dengan perilaku manajemen optimal diabetes mellitus pada orang tua, aspek psikologis orang tua penderita Diabetes Melitus akan meningkat, sehingga komplikasi lebih lanjut dari penyakit ini dapat dicegah.

Kata Kunci: Diabetes Mellitus; Orang Tua; Manajemen Perawatan Diri; Motivasi

DOI:

PENDAHULUAN

Angka kejadian diabetes melitus terus meningkat, dengan angka kejadian dan prevalensi tertinggi terdapat pada penduduk usia 60 tahun ke atas (Tumiwa & Ponda, 2023). Di Indonesia, diperkirakan jumlah penderita diabetes melitus akan mencapai 21,3 juta jiwa pada tahun 2030 (Oktavianisya & Aliftitaf, 2022). Di Jawa Timur, prevalensinya 1,5% lebih tinggi dari angka rata-rata nasional. (Hasina et al., 2022). Angka mortalitas dan morbiditas akan terus meningkat apabila masyarakat tidak menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat, kurang aktivitas fisik, pola makan tidak sehat, serta mengonsumsi alkohol dan merokok. Selain itu, tanpa adanya upaya pengelolaan diabetes melitus, maka permintaan terhadap layanan kesehatan akan semakin meningkat.

Diabetes melitus merupakan salah satu masalah kesehatan yang cukup serius yang terjadi pada kelompok usia lanjut (Meilani, Azis, & Saputra, 2022). Penatalaksanaan diabetes pada kelompok usia ini sangat penting karena risiko komplikasi dan perubahan fisiologis yang terjadi seiring bertambahnya usia semakin tinggi (Rahmasari, Yudhianto, Putri, & Widyastuti, 2022). Melalui penatalaksanaan yang efektif, Penderita dapat mengendalikan gejala dan memperlambat perkembangan komplikasi. Selain itu, manajemen diri juga berperan dalam meningkatkan kualitas hidup penderita diabetes, membantu mereka untuk lebih terlibat dalam mengelola kesehatannya dan mengurangi dampak psikologis seperti depresi yang sering menyertai kondisi ini.

Dampak dan komplikasi yang ditimbulkan dari diabetes melitus sangat berbahaya apabila penderitanya tidak mampu mengendalikan dan mengelola penyakitnya dengan baik karena dapat menimbulkan penyakit penyerta lainnya seperti kerusakan saraf, pembuluh darah, mata, ginjal, dan jantung. (Falah, Lismayanti, Sari, & Ibnu, 2023). Selain itu, diabetes melitus juga menyebabkan penurunan kualitas hidup penderitanya dan dapat mempengaruhi kondisi sosial ekonomi serta pembangunan kesehatan. Maka salah satu solusinya adalah dengan meningkatkan stabilitas sistem kesehatan nasional dengan program pencegahan diabetes seperti yang telah dilaksanakan di beberapa negara. Pentingnya upaya untuk mengoptimalkan pengelolaan diabetes melitus sehingga dapat mencegah terjadinya komplikasi atau kematian (Katuuk & Kallo, 2019). Penelitian yang telah dilakukan sebelumnya di Kecamatan Jenggawah Kabupaten Jember menemukan bahwa pengetahuan lansia tentang diabetes melitus baik (58%), dukungan keluarga yang didapatkan baik (48,15%), self-efficacy tinggi (53,7%), dan kualitas hidup juga baik (66,7%) (Vitaliati, Maurida, & Silvanasari, 2023). Namun untuk tingkat diabetes self care management pada lansia mayoritas kategori kurang (60,4%) (Putra, Vitaliati, & Maurida, 2023). Hal ini tentunya menunjukkan bahwa masih ada faktor lain yang menyebabkan kurangnya diabetes self care management pada lansia selain pengetahuan, self-efficacy, dan kualitas hidup. Menindaklanjuti hal tersebut maka akan dilakukan upaya pengelolaan diabetes melalui peningkatan motivasi diri. Motivasi penting untuk

diperhatikan pada lansia penderita diabetes melitus karena akan mempengaruhi kesehatan psikososialnya.

Upaya pengelolaan diabetes self care merupakan hal yang penting untuk dilakukan. Hal ini dikarenakan penyakit diabetes melitus menuntut para penderitanya untuk mampu melakukan manajemen yang baik dengan berbagai program manajemen. Manajemen diabetes melitus yang dimaksud seperti menjaga pola makan atau regimen yang baik, berolahraga, memeriksa kadar gula darah, termasuk perilaku yang bertujuan untuk mencegah terjadinya komplikasi, meliputi perawatan diri, perilaku pemeriksaan mata, perilaku kesadaran merokok, perilaku mencari informasi terkait diabetes melitus (Luther, Haskas, & Kadrianti, 2023). Diabetes pada lansia memerlukan manajemen diri yang kompleks untuk mencapai kadar gula darah yang sedang dan terhindar dari berbagai potensi komplikasi diabetes. Setiap penderita diabetes harus mendapatkan penanganan yang disesuaikan dengan kebutuhannya untuk mencapai tujuan seperti mencapai berat badan ideal dengan menghindari gula sederhana dan sistem perencanaan diet yang diterapkan berbeda-beda, tergantung pada kebutuhan masing-masing individu. Selain itu, pengendalian berat badan merupakan bagian penting dari manajemen diabetes, dengan fokus pada pencegahan diabetes. Beberapa faktor yang mempengaruhi risiko terjadinya diabetes melitus pada lansia, seperti tingkat sosial ekonomi, pendidikan, pekerjaan, status perkawinan, dan usia di atas 45 tahun. (Fitriani & Sanghati, 2021). Oleh karena itu, lansia

perlu mengetahui dan memahami diabetes untuk meningkatkan kualitas hidupnya. Faktor yang berperan dalam penatalaksanaan diabetes melitus pada lansia adalah faktor psikososial, dimana seseorang akan mengalami perubahan psikososial seiring bertambahnya usia. Faktor psikososial yang berperan dalam penatalaksanaan diabetes melitus pada lansia antara lain motivasi yang berdasarkan Self-Determination Theory (SDT) yaitu suatu teori yang menjelaskan motivasi sebagai dorongan yang bersifat otonom dan terkendali, yang dapat menghasilkan kesehatan psikologis yang lebih baik dan lebih efektif dalam menjalankan kestabilan aktivitas tertentu, termasuk ketekunan dalam jangka panjang. (Milita, Handayani, & Setiaji, 2021). SDT telah diketahui dapat mempengaruhi kesehatan psikologis dan kinerja individu dalam berbagai konteks, termasuk pada pasien dengan penyakit seperti diabetes melitus. Faktor psikososial seperti motivasi berdasarkan SDT, merupakan komponen penting dalam meningkatkan kesehatan psikologis dan efektivitas pengobatan pasien diabetes melitus, termasuk lansia (Koponen, Simonsen, & Suominen, 2018).

Motivasi otonom mengacu pada dorongan internal seseorang untuk melakukan sesuatu karena mereka merasa hal itu penting atau bermakna bagi mereka (Kang, Wang, Burns, & Leow, 2021). Dalam konteks pengaturan diri pengobatan, individu dengan motivasi otonom cenderung memiliki keterlibatan yang lebih besar dalam proses pengobatan. Penderita mungkin lebih cenderung memahami informasi terkait pengobatan, mematuhi rencana

pengobatan, dan mengambil langkah-langkah untuk memastikan kesehatan mereka. Penelitian telah menunjukkan bahwa motivasi otonom berhubungan positif dengan pengaturan diri yang baik terhadap pengobatan (Tatangindatu & Umboh, 2020). Individu yang merasa memiliki kendali dan kebebasan dalam pengambilan keputusan terkait pengobatan cenderung lebih patuh terhadap rencana pengobatan mereka. Hal ini dapat berdampak positif pada kualitas hidup, karena pengaturan diri yang baik terhadap pengobatan dapat membantu menjaga kesehatan dan mencegah komplikasi yang mungkin timbul akibat penyakit. Dengan demikian, pemahaman dan dukungan terhadap motivasi otonomi individu dalam konteks pengobatan dapat memberikan kontribusi pada peningkatan kualitas hidup dan kepatuhan terhadap pengobatan. Hal ini menekankan pentingnya pendekatan yang memperhatikan kebutuhan dan preferensi individu untuk mencapai hasil kesehatan yang optimal (Susanti, 2018).

Berdasarkan uraian di atas, terlihat bahwa motivasi otonomi pada lansia penderita diabetes melitus merupakan salah satu faktor psikososial yang penting, dan didukung oleh aktivitas perawatan diri seperti upaya perawatan diri dan manajemen diabetes. Hal ini dimaksudkan untuk meningkatkan keterampilan manajemen diri terkait manajemen diabetes melitus. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memberikan intervensi atau dukungan psikologis yang relevan terhadap motivasi berbasis Self-Determination Theory (SDT) terhadap perilaku manajemen diabetes pada lansia

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan untuk mengoptimalkan penatalaksanaan diabetes melitus pada lansia penderita diabetes melitus yang tinggal di wilayah kerja Puskesmas Jenggawah Kabupaten Jember, Provinsi Jawa Timur pada bulan Maret 2023, meliputi beberapa komponen kegiatan, antara lain edukasi terkait penatalaksanaan diabetes melitus, pengukuran gula darah, dan pendampingan. Kegiatan ini bertujuan untuk mengoptimalkan penanganan diabetes pada lansia dengan meningkatkan motivasi lansia berdasarkan motivasi dari diri sendiri.

Langkah awal kegiatan ini adalah melakukan kegiatan edukasi kesehatan terkait penatalaksanaan diabetes melitus pada lansia. Ketua memberikan informasi tentang penatalaksanaan diabetes melitus, termasuk penatalaksanaan diabetes mandiri. Selain itu, diberikan pula materi psikoedukasi berjudul *Self-Determination for Diabetes Mellitus*. Kegiatan diakhiri dengan pemeriksaan gula darah sewaktu. Durasi pertemuan selama 2 jam. Sebelum melakukan kegiatan penyuluhan kesehatan, terlebih dahulu dilakukan pengukuran motivasi lansia dalam melakukan kegiatan perawatan diri diabetes melitus, dengan menggunakan instrumen yang telah disusun oleh peneliti dengan mengadopsi kuesioner dari beberapa penelitian sebelumnya. Kuesioner ini terdiri dari 30 pertanyaan tentang motivasi lansia dalam melakukan manajemen perawatan diri diabetes yang meliputi 5 domain yaitu pola makan, olahraga, kepatuhan minum obat, perawatan kaki, dan merokok.

Langkah selanjutnya adalah membantu lansia diabetes dalam melakukan manajemen diabetes di rumah. Instruktur memberikan dukungan dan saran positif untuk meningkatkan motivasi berdasarkan teori self-determination. Setelah dilakukan kegiatan penyuluhan kesehatan, dilakukan pengukuran kembali motivasi lansia dalam melakukan manajemen perawatan diri diabetes sehingga akan diperoleh informasi apakah terjadi peningkatan motivasi dalam melakukan manajemen perawatan diri diabetes. melakukan kegiatan perawatan diri berdasarkan kegiatan yang telah dilakukan. Dengan adanya kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan motivasi diri lansia agar dapat bekerja sama dan mengoptimalkan penanganan penyakit diabetes melitus yang dideritanya. Anggota memfasilitasi lansia untuk melakukan pemeriksaan gula darah setelah kegiatan pengabdian masyarakat berlangsung sebagai tindakan penyaringan sekaligus evaluasi hasil pemberdayaan sebelumnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi dan efikasi diri pasien diabetes memengaruhi keberhasilan manajemen diabetes (Basri, Rahmatiah, Andayani, K, & Dilla, 2021). Lansia penderita diabetes yang memiliki motivasi intrinsik sering kali lebih sadar dalam mengelola perawatan mereka. Oleh karena itu, perawat dapat meningkatkan motivasi dan efikasi diri lansia penderita diabetes dengan memberikan pendidikan kesehatan terstruktur, memfasilitasi pemberian dukungan sosial, dan memberikan tindakan intervensi

pengecahan diabetes (Qatrunnada, Arnita, & Syarif, 2022). Selain itu, dukungan keluarga juga mempengaruhi kepatuhan diet pada lansia penderita diabetes melitus.

Informasi yang disertai dengan dukungan motivasi lebih mungkin mengarah pada perubahan perilaku jangka panjang karena motivasi memengaruhi kemampuan seseorang untuk mengambil tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan yang telah ditentukan sebelumnya (Sarfo, Obeng, Kyereh, Ansah, & Attafuah, 2023). Motivasi merupakan faktor penting yang memengaruhi kinerja pribadi, keseimbangan emosional, dan perilaku. Dukungan motivasi dapat membantu mengurangi penolakan dan memperkuat sikap positif terhadap perubahan perilaku (Mathiesen et al., 2023). Perubahan perilaku yang berkelanjutan dapat terjadi ketika motivasi dikaitkan dengan tujuan yang diinginkan karena motivasi ini memengaruhi kemungkinan seseorang mengambil tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Motivasi dapat berasal dari berbagai sumber, seperti keinginan untuk mencapai tujuan, kepuasan, keberuntungan, kebanggaan, dan kesadaran akan dampak perilaku terhadap diri sendiri dan lingkungan. (Justin I. Odegaard & Chawla, 2008). Dukungan motivasi dapat membantu menciptakan perubahan perilaku yang langgeng karena motivasi memengaruhi kemungkinan seseorang mengambil tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan yang ditetapkan.

Motivasi pada lansia penderita diabetes sangat penting saat melakukan

pemeriksaan gula darah rutin. (Sudrajat et al., 2023). Lansia penderita diabetes rentan mengalami ketosis dan hiperglikemia berat, terutama jika kadar gula darah belum stabil. Keluarga.

Dukungan juga berperan penting dalam memotivasi pasien diabetes untuk mengendalikan kadar gula darahnya. (Kurnia, Amatayakul, & Karuncharernpanit, 2017). Oleh karena itu, penerapan teori self-determination dalam pengelolaan penyakit dapat meningkatkan pengetahuan dan dukungan motivasi dengan mempertimbangkan peran pengaruh eksternal dalam membentuk perilaku terkait kesehatan dan perawatan diri. Pendampingan dan dukungan yang tepat diperlukan untuk meningkatkan motivasi lansia dalam mengelola diabetes melitus sehingga akan terjadi peningkatan kualitas hidup.

SIMPULAN

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan adanya peningkatan motivasi lansia untuk melakukan kegiatan pengelolaan perawatan diri diabetes. Oleh karena itu, disarankan agar program ini dapat diterapkan kepada lansia lainnya sebagai bagian dari program pengendalian penyakit tidak menular untuk membantu masyarakat dalam mengelola penyakitnya guna mencegah komplikasi lebih lanjut.

DAFTAR PUSTAKA

Basri, M., Rahmatiah, S., Andayani, D. S., K, B., & Dilla, R. (2021). Motivasi dan Efikasi Diri (Self Efficacy) dalam Manajemen Perawatan Diri Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(2), 695-703.

- <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.683>
- Falah, M., Lismayanti, L., Sari, N. P., & Ibnu, A. (2023). Self management of type 2 diabetes mellitus patients in Tasikmalaya. (18). <https://doi.org/10.26714/mki.6.2.2023.104-109>
- Fitriani, F., & Sanghati, S. (2021). Intervensi Gaya Hidup Terhadap Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 Pada Pasien Pra Diabetes. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(2), 704-714. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.682>
- Hasina, S. N., Shodiq, M., Ikwan, M., Putri, R. A., Noventi, I., & Masithah, D. (2022). Pengaruh Edukasi Kesehatan Terapi Buerger Allen Exercise Terhadap Pengetahuan Penderita Diabetes Mellitus Dalam Upaya Menurunkan Resiko Gangguan Perfusi Jaringan Perifer Sisi. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 12(4), 1-6.
- Justin I. Odegaard, & Chawla, A. (2008). 基因的改变 NIH Public Access. *Bone*, 23(1), 1-7. <https://doi.org/10.1177/0145721709333856>. Re ducing
- Katuuk, M. E., & Kallo, V. D. (2019). Hubungan motivasi dengan efikasi diri pada pasien diabetes melitus tipe II. *Keperawatan*, 7, 1-7. Retrieved from <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/25209>
- Meilani, N., Azis, W. O. A., & Saputra, R. (2022). Faktor Resiko Kejadian Diabetes Mellitus Pada Lansia. *Poltekita : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 15(4), 346-354. <https://doi.org/10.33860/jik.v15i4.860>
- Milita, F., Handayani, S., & Setiaji, B. (2021). Kejadian Diabetes Mellitus Tipe II pada Lanjut Usia di Indonesia (Analisis Riskesdas 2018). *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 17(1), 9 <https://doi.org/10.24853/jkk.17.1.9-20>
- Ntoumanis, N., Ng, J. Y. Y., Prestwich, A., Quested, E., Hancox, J. E., Thøgersen-Ntoumani, C., ... Williams,
- Nurzakiah. (2019). Efek pendidikan gizi seimbang melalui pendekatan self determination theory terhadap

- parameter sindrom metabolik pada guru di kota makassar.
- Oktavianisya, N., & Aliftitaf, S. (2022). Pengaruh Senam Diabetes Mellitus terhadap Penurunan Kadar Gula Darah pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2. *Poltekita : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 16(2) 214–219.
<https://doi.org/10.33860/jik.v16i2.1233>
- Putra, Y. B. S., Vitaliati, T., & Maurida, N. (2023). Relationship Between Diabetes Self Care Management and Diabetic Peripheral Neuropathy in Older People People With Diabetes Mellitus in Jember Regency. *Indonesia Proceeding International Agronursing Conference*, 5(1), 2023.
- Qatrunnada, Arnita, Y., & Syarifa, A. (2022). Motivation in Controlling Blood Sugar Levels in patients With Type 2 Diabetes Mellitus. *JIM FKep*, VI(1).
- Rahmadanti, M., Diani, N., & Agianto, A. (2020). Motivasi dan Self Management Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 8(1), 87.
<https://doi.org/10.20527/dk.v8i1.7359>
- Rahmasari, I., Yudhianto, K., Putri, A., & Widyastuti. (2022). Self management education (DSME) mampu meningkatkan kepatuhan perawatan kaki pasien DM tipe 2. *SIKesNas*, 520–523.
- Rumhadi, T. (2017). Urgensi Motivasi dalam Proses Pembelajaran. *Jurnal Diklat Keagamaan*, 11(1), 33–41. Retrieved from [bdksurabaya.e-journal.id ? article ? download](http://bdksurabaya.e-journal.id/?article?download)
- Tumiwa, F. F., & Pondaa, A. (2023). Aplikasi Senam Diabetes Pada Pasien Lanjut Usia. 50–56