

**PENINGKATAN PROMOSI KESEHATAN MELALUI PEMANTAUAN  
KESEHATAN MANDIRI PADA PASIEN DIABETES MELITUS*****Improving Health Promotion Through Self-Monitoring  
In Diabetes Mellitus Patients*****Zaqqi Ubaidillah<sup>1</sup>  
Chairul Huda Al Husna<sup>1</sup>  
Dinda Oktavolietha<sup>1</sup>**<sup>1</sup>Universitas Muhammadiyah  
Malang, Kota Malang, Jatim\*email: [zaqqi@umm.ac.id](mailto:zaqqi@umm.ac.id)**Abstrak**

Terhadap 10 pasien diabetes melitus yang diambil secara acak di poli puskesmas, ditemukan bahwa 70% responden memiliki tingkat perilaku perawatan diri kurang dan sebanyak 30% responden memiliki tingkat perilaku perawatan diri baik terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi promosi kesehatan yang diberikan kepada pasien diabetes melitus diantaranya jumlah tenaga kesehatan, jumlah kunjungan pasien, program edukasi termasuk media edukasi. Kegiatan pengabdian ini melakukan promosi kesehatan melalui pemeriksaan dan pemantauan kesehatan mandiri pada pasien diabetes melitus. Hasil analisa data menunjukkan 50% responden (8 responden) yang berpartisipasi dalam inovasi keperawatan berjenis kelamin perempuan dan 50% responden (8 responden) berjenis kelamin laki-laki. Berdasarkan tingkat pendidikan menunjukkan sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan menengah (SMA/SMK) sebanyak 8 responden (50%), selanjutnya 6 responden (37,4%) memiliki tingkat pendidikan tinggi (akademi, PT), dan sisanya memiliki tingkat pendidikan rendah (SD, SMP) sebanyak 2 orang (12,4%). 14 pasien (87,5%) yang berpartisipasi dalam program inovasi keperawatan puas sedangkan 2 pasien (12,5%) kurang puas terhadap program promosi kesehatan pada pasien diabetes melitus dengan self-health assessment dan booklet edukasi pengelolaan diabetes melitus.

**Kata Kunci:**Promosi Kesehatan  
self empowerment  
kualitas hidup  
klien diabetes**Keywords:**Health Promotion  
self empowerment  
quality of life  
diabetic clients**Abstract**

*There were 10 patients with diabetes mellitus taken randomly at the poli puskesmas, it was found that 70% of respondents had a poor level of self-care behavior and as many as 30% of respondents had a good level of self-care behavior. There are several factors that influence health promotion given to patients with diabetes mellitus including the number of health workers, the number of patient visits, educational programs including educational media. This service activity conducts health promotion through independent health checks and monitoring in patients with diabetes mellitus. The results of data analysis showed that 50% of respondents (8 respondents) who participated in nursing innovation were female and 50% of respondents (8 respondents) were male. Based on the level of education, most respondents had a secondary education level (SMA / SMK) as many as 8 respondents (50%), then 6 respondents (37.4%) had a high level of education (academy, PT), and the rest had a low level of education (SD, SMP) as many as 2 people (12.4%). 14 patients (87.5%) who participated in the nursing innovation program were satisfied while 2 patients (12.5%) were less satisfied with the health promotion program for patients with diabetes mellitus with self-health assessment and diabetes mellitus management education booklets.*

© year The Authors. Published by Penerbit Forind. This is Open Access article under the CC-BY-SA License (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>). Link: <https://jurnal.forindpress.com/index.php/jamas>

Submit: 15-06-2024

Accepted: 20-06-2025.

Published: 24-06-2024

**PENDAHULUAN**

Diabetes melitus (DM) merupakan salah satu penyakit kronis yang angka kejadiannya meningkat setiap tahun. International Diabetes Federation (IDF) melaporkan bahwa di Indonesia pada tahun 2013 terdapat 8,5 juta orang yang hidup dengan DM, meningkat sebesar 13%

atau 1 juta dibandingkan dengan tahun 2012 yaitu 7,5 juta kasus DM. Sedangkan angka kematian akibat DM meningkat sebesar 11,6 % (11 ribu) antara tahun 2012 (155 ribu atau 2% dari prevalensi) sampai tahun 2013 (173 ribu atau 2% dari prevalensi). Pada tahun 2012-2013, Indonesia menempati peringkat ke tujuh terbesar jumlah kasus DM setelah Cina, India, USA, Brazil, Rusia,

dan Mexico. Sedangkan pada tahun 2035, diperkirakan Indonesia menempati peringkat ke enam terbesar jumlah kasus DM setelah Cina, India, USA, Brazil, dan Mexico (IDF, 2012; IDF, 2013).

Pengelolaan DM sebagai penyakit kronis membutuhkan upaya berkesinambungan untuk mencapai derajat kualitas hidup yang baik. Penatalaksanaan DM tidak hanya menyangkut pengobatan jangka panjang yang mungkin dibutuhkan, tetapi juga meliputi upaya dalam meningkatkan kemampuan perawatan diri secara mandiri yang harus didukung dengan pengetahuan, sikap dan kemampuan dalam melakukan perawatan diri. Risiko terjadinya komplikasi baik akut maupun kronis harus dapat dikenali oleh individu dengan diabetes melitus sehingga dapat dilakukan upaya pencegahan dini untuk menghindari terjadinya komplikasi tersebut. Oleh karena itu setiap profesi kesehatan di pusat pelayanan kesehatan bertanggung jawab untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan self care pada individu dengan diabetes melitus.

Individu dengan diabetes melitus memiliki kebutuhan untuk mampu secara mandiri melakukan pemeriksaan dan pemantauan kondisi kesehatannya (self health assessment), sehingga mereka mampu mengenali keadaan penyakitnya, mengambil keputusan dan melakukan tindakan yang tepat sesuai dengan kebutuhan (self management) untuk mencapai kendali diabetes (Heisler, Smith, Hayward, Krein, & Kerr, 2003). Puskesmas sebagai pusat pelayanan kesehatan dan menjadi tempat rujukan bagi pasien dalam upaya kuratif, preventif dan promotif harus mengambil peran dalam meningkatkan kemampuan self management individu dengan diabetes melitus. Namun, fungsi puskesmas yang paling utama sebetulnya adalah berada pada upaya preventif dan promotif.

Upaya tersebut dapat dilakukan dengan memfasilitasi individu dengan diabetes melitus untuk dapat melakukan pemeriksaan dan pemantauan kondisi kesehatannya

secara mandiri, sehingga setiap individu dengan diabetes melitus diharapkan dapat lebih pro-aktif dalam mencari bantuan dan memutuskan langkah yang harus dilakukan untuk mencapai kendali diabetes dengan baik.

Perawat berperan sebagai edukator diabetes memiliki peran strategis dalam upaya membantu individu dengan diabetes melitus untuk mencapai derajat kesehatan dan kualitas hidup yang baik. Tercapainya derajat tersebut dengan cara salah satunya menyadarkan klien diabetes mampu memutuskan dan bertindak dalam mengontrol glukosa darah mereka. Selain itu, perlu adanya proaktif antara perawat dan pasien dalam menggali kendala yang dihadapi dan potensi positif yang bisa dikembangkan bersama. Sehingga, tercipta komunikasi yang terapeutik antara pasien dan perawat. Dan akhirnya dapat meningkatkan kualitas hidup pasien diabetes.

Hasil studi pendahuluan pada minggu IV Maret 2023 di poli penyakit dalam Puskesmas menunjukkan bahwa angka kunjungan pasien DM rata-rata 20 pasien dengan jumlah perawat sebanyak 2 orang dan dokter 1 orang setiap harinya. Pelayanan pendaftaran di loket poli penyakit dalam dimulai sejak pukul 07.15 dilanjutkan dengan pemeriksaan awal oleh perawat. Selanjutnya mulai pukul 09.30 pasien mulai dilakukan pemeriksaan oleh dokter. Kegiatan edukasi yang sudah berjalan dilakukan berupa leaflet dan video edukasi di TV ruang tunggu.

Perbandingan antara sumber daya manusia dan jumlah pasien yang tidak seimbang dan belum optimalnya upaya pemanfaatan waktu tunggu untuk dilakukan pemeriksaan (2-3 jam) menjadi tantangan tersendiri bagi poli umum puskesmas dalam menunjukkan upaya pengelolaan DM sebagai penyakit kronis di rumah sakit. Gambaran kondisi yang belum ideal ini harus diatasi melalui upaya promosi kesehatan dengan memanfaatkan kondisi dan fasilitas yang tersedia.

Selain faktor tersebut, masalah lain yang ditemukan adalah tingkat pengetahuan diabetes melitus dan perilaku perawatan diri pasien diabetes melitus yang kurang. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan terhadap 12 pasien diabetes melitus yang berkunjung ke poli puskesmas ditemukan 8.3% (1 orang) memiliki tingkat pengetahuan yang cukup, 91.7% (11 orang) memiliki tingkat pengetahuan yang kurang, 8.3% (1 orang) memiliki perilaku perawatan diri cukup, sementara 91.7% (11 orang) memiliki perilaku perawatan diri kurang. Hal ini menunjukkan perlunya program promosi kesehatan bagi pasien diabetes melitus dengan tujuan tidak hanya meningkatkan pengetahuan, akan tetapi meningkatkan kemampuan dalam melakukan perawatan diri secara mandiri (self care management) untuk mencapai derajat kesehatan dan kualitas hidup yang baik.

Berdasarkan fenomena tersebut kami bermaksud untuk menjalankan program promosi kesehatan yang berjudul peningkatan promosi kesehatan melalui pemeriksaan dan pemantauan kesehatan mandiri pada pasien diabetes melitus di Puskesmas Polowijen. Program ini akan dilaksanakan dengan cara menyediakan fasilitas self health assessment dan memberikan booklet yang berisi informasi dan catatan pemantauan untuk kendali diabetes.

**METODE PELAKSANAAN**

1. Mengidentifikasi jumlah kunjungan pasien DM di Poli Puskesmas dalam 3 bulan terakhir
2. Mengidentifikasi waktu tunggu pasien sejak terdaftar di Poliklinik Metabolik Endokrin sampai masuk ke dalam ruang periksa dokter
3. Melakukan survey awal untuk mengidentifikasi kebutuhan belajar pasien yang berkunjung
4. Melakukan survey awal untuk mengidentifikasi tingkat kepuasan pasien terhadap pelayanan edukasi kesehatan yang diberikan di Puskesmas Polowijen

5. Membuat rancangan untuk melakukan Promosi kesehatan
  - a) Menyiapkan materi edukasi yang akan digunakan dalam program promosi kesehatan (terlampir)
  - b) Membuat quick quiz sebagai bentuk pemeriksaan kesehatan mandiri
  - c) Membuat banner sebagai media quick quiz
  - d) Membuat rancangan metode evaluasi kognitif, afektif, psikomotor
  - e) Membuat alur proses pelaksanaan program promosi kesehatan
  - f) Rapat koordinasi pelaksanaan Inovasi
  - g) Mensosialisasikan ke pasien DM di ruang Poliklinik Metabolik Endokrin
  - h) Mendistribusikan lembar jawaban cek list terkait self health assesment
  - i) Mengumpulkan lembar jawaban cek list terkait self health assesment
  - j) Melakukan evaluasi lembar self health assesment yang sudah diisi oleh pasien
  - k) Memberikan edukasi sesuai dengan hasil self health assesment
  - l) Memberikan buku panduan pemeriksaan dan pemantauan kesehatan mandiri pada pasien diabetes melitus.
6. Menentukan PIC di Poliklinik Metabolik Endokrin
7. Membuat tabel pencapaian Promosi kesehatan

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil pengkajian demografi pasien diantaranya umur, lama mengalami diabetes melitus, jenis kelamin, tingkat pendidikan disajikan pada tabel-tabel dibawah ini.

Tabel 3.1. Distribusi Umur Responden Inovasi Keperawatan (N=16)

Variabel	Mean±SD	Min-Max	Median	95 % CI
Umur	54,31±7,507	40 - 68	54,50	50,31 – 58,31

Tabel 3.1. Menunjukkan rata-rata umur responden adalah 54,31 tahun. Umur termuda adalah 40 tahun dan tertua adalah 68 tahun. Hasil estimasi interval menunjukkan bahwa rata-rata umur responden diabetes melitus yang berpartisipasi dalam kegiatan inovasi keperawatan berada pada rentang usia 50,31 – 58,31 tahun.

Tabel 3.2. Distribusi Lama Mengalami DM Responden Inovasi Keperawatan (N=16)

Variabel	Mean±SD	Min-Max	Median	95 % CI
Lama mengalami DM	8,88±6,81	1 - 25	10	5,25 – 12,5

Tabel 3.2., menunjukkan rata-rata lama mengalami DM responden peserta inovasi keperawatan adalah 8,88 tahun dengan rentang waktu terendah adalah 1 tahun dan terlama dalah 25 tahun. Hasil estimasi interval menunjukkan bahwa rata-rata lama mengalami DM yang berpartisipasi dalam kegiatan inovasi keperawatan berada pada rentang usia 5,25-12,5 tahun.

Tabel 3.3. Distribusi frekuensi berdasarkan jenis kelamin dan tingkat pendidikan responden

Data	Jumlah	Persentase (%)
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki- laki	8	50
Perempuan	8	50
<b>Tingkat Pendidikan</b>		
Rendah (SD, SMP)	2	12,4
Menengah (SMA/SMK)	8	50
Tinggi (Akademi, PT)	6	37,4

(N=16)

Tabe 3.3, menunjukkan distribusi responden berdasarkan jenis kelamin dan tingkat pendidikan. Hasil analisa data menunjukkan 50% responden (8 responden) yang berpartisipasi dalam inovasi keperawatan berjenis kelamin perempuan dan 50% responden (8 responden) berjenis kelamin laki-laki. Berdasarkan tingkat pendidikan menunjukkan sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan menengah (SMA/SMK) sebanyak 8 responden (50%), selanjutnya 6

responden (37,4%) memiliki tingkat pendidikan tinggi (akademi, PT), dan sisanya memiliki tingkat pendidikan rendah (SD, SMP) sebanyak 2 orang (12,4%).

Hasil pengkajian tingkat kepuasan terhadap program promosi kesehatan pada pasien diabetes melitus dengan metode self health assessment dan edukasi pengelolaan diabetes melitus.

Diagram 3.1. Gambaran Tingkat Kepuasan pasien terhadap program Inovasi Keperawatan

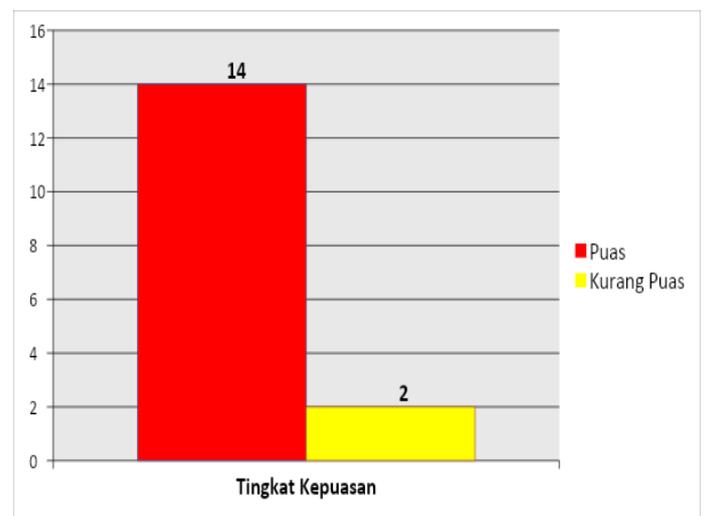


Diagram 3.1, menunjukkan bahwa 14 pasien (87,5%) yang berpartisipasi dalam program inovasi keperawatan puas sedangkan 2 pasien (12,5%) kurang puas terhadap program promosi kesehatan pada pasien diabetes melitus dengan *self-health assessment* dan booklet edukasi pengelolaan diabetes melitus

Pengabdian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas program edukasi manajemen diri diabetes dengan menilai kepuasan pasien dan memeriksa pengaruh faktor demografis. Penelitian ini dilakukan terhadap pasien yang didiagnosis dengan diabetes melitus yang berpartisipasi dalam program keperawatan inovatif yang berfokus pada promosi kesehatan. Program ini mencakup penilaian kesehatan diri dan buklet edukasi tentang manajemen diabetes. Hasil penelitian

menunjukkan bahwa 14 pasien (87,5%) merasa puas dengan program tersebut, sementara 2 pasien (12,5%) menyatakan kurang puas. Dari segi jenis kelamin, peserta terbagi secara merata, dengan 8 responden perempuan dan 8 responden laki-laki. Selain itu, mayoritas peserta memiliki tingkat pendidikan menengah (50%, n=8), diikuti oleh mereka yang berpendidikan tinggi (37,4%), dan sebagian kecil memiliki tingkat pendidikan dasar (12,4%) (Peng et al., 2022).

Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyoroti pentingnya menyesuaikan program edukasi diabetes dengan kebutuhan dan karakteristik spesifik dari populasi sasaran. Penelitian sebelumnya telah menemukan bahwa keberhasilan intervensi manajemen diri tidak hanya bergantung pada atribut unik dari populasi pasien, tetapi juga pada faktor budaya dan kontekstual (Peng et al., 2022). Memberikan edukasi kepada pasien yang membahas preferensi dan gaya belajar individu, serta menggabungkan pengaruh sosial dan lingkungan, dapat meningkatkan efektivitas program manajemen diabetes (Mazzuca et al., 1986) (Peng et al., 2022) (Ockleford et al., 2008).

## RENCANA TINDAK LANJUT

Rencana tindak lanjut dalam penelitian ini adalah pegoptimalan self assessment pasien dengan menggunakan IT dan juga perlu adanya ruangan khusus untuk edukasi pasien abik di puskesmas maupun rumah sakit.

## KESIMPULAN

Perawatan diri secara mandiri (self care management) penting dalam meningkatkan kesadaran klien diabetes dalam mencari tahu tingkat kemampuan pengetahuan dirinya, sehingga mereka juga berperan aktif dalam meningkatkan kesejahteraan kesehatan mereka, tidak

hanya petugas kesehatan yang aktif namun adanya sinergisitas dan berkesinambungan hubungan antara Nakes dan klien diabetes

## REFERENSI

- ADA. (2018). American Diabetes Association (ADA) Standards of Medical Care in Diabetes: Classification And Diagnosis Of Diabetes. *Diabetes Care*, 41(Supplement 1), 13–27. <https://doi.org/10.2337/dc18-Sint01>
- IDF. (2017). International Diabetes Federation (IDF) Diabetes Atlas Eighth edition : International Diabetes Federation.