

# Peningkatan Kepatuhan Self Care Management Lansia Diabetes Mellitus Melalui Pendekatan DSME Di Kabupaten Bondowoso

Sofia Rhosma Dewi<sup>1\*</sup>, Sasmianto<sup>1</sup>, Rhezty Nur Apridina<sup>1</sup>, Ananda Riskiyatul Maulidiyah<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universitas Muhammadiyah Jember; [sofiarhosma84@gmail.com](mailto:sofiarhosma84@gmail.com)

DOI: <https://doi.org/10.32528/jiwakerta.v4i1.20939>

\*Correspondensi: Sofia Rhosma Dewi

Email: [sofiarhosma84@gmail.com](mailto:sofiarhosma84@gmail.com)



**Copyright:** © 2023 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

bertindak sebagai caregiver. Media yang digunakan dalam kegiatan ini adalah buku saku dan kusioner SDCA untuk mengukur aktifitas perawatan diri pada penderita DM. Kegiatan dilakukan melalui penyuluhan dan simulasi yang terbagi dalam 4 sesi. Hasil kegiatan menunjukkan terdapat perubahan perilaku self care management yang menunjukkan peningkatan kepatuhan lansia terhadap self care management.

**Keywords:** lansia, diabetes mellitus, DSME, selfcare management

**Abstract:** Diabetes mellitus is one of chronic disease in elderly. Diabetic elderly is in higher risk of having geriatric syndromes such as frailty, declining of cognitive function, fall, polypharmacy and increase of dependency that could lead to worsening the quality of life. Diabetes self-care management education (DSME) is an intervention to improving self-care management of diabetic elderly that conducted to optimizing metabolic control, preventing the complication, and improving the quality of life. This program was carried out in collaboration with Holistic Care Clinic Bondowoso. There were 36 participants involved in this activity which is consist of 18 elderly and their caregiver. The pocketbooks and SDCA questionnaire are the media used in this activity to measure self-care activity in diabetic elderly. This activity was carried out through counselling and simulation which are divided into 4 sessions. The results showed that there was a change in self-care management behaviour which show an increase in the elderly's adherence to self-care management behaviour.

**Keywords:** elderly, diabetes mellitus, DSME, selfcare management

## Pendahuluan

Lansia erat kaitannya dengan proses menua. Proses menua ditandai dengan penurunan fungsi organ yang dapat meningkatkan kerentanan lansia terhadap penyakit. Proses menua bukan suatu penyakit namun menyebabkan lansia rentan mengalami sakit. Penyakit yang dialami lansia bersifat kronis dan perawatannya membutuhkan jangka waktu lama sehingga secara ekonomi banyak sumber daya yang harus disiapkan.

Salah satu penyakit kronis yang banyak dialami oleh lansia adalah diabetes mellitus. Federasi Diabetes Internasional menyebutkan bahwa pada tahun 2021 terdapat 537 juta penderita diabetes mellitus berusia 20 - 79 tahun di seluruh dunia dan jumlah ini diproyeksikan akan terus berkembang menjadi 643 juta di tahun 2030 dan bertambah menjadi 783 juta pada tahun 2045 (Webber, 2013). Indonesia sendiri merupakan negara dengan penderita diabetes mellitus terbanyak kelima di dunia dengan jumlah mencapai 19,47 juta jiwa (International Diabetes Federation, 2021). Data yang dirilis oleh Pergemi (Persatuan Gerontologi Medis) menyebutkan bahwa di tahun 2022 penderita diabetes mellitus pada lansia mencapai 22,9% dan kondisi ini menempatkan diabetes mellitus berada di posisi kedua setelah hipertensi dengan persentase mencapai 37,8% (Dihni, 2022). Jumlah penduduk lansia di Indonesia menunjukkan angka 30 juta sehingga secara nasional jumlah lansia penderita diabetes mellitus diperkirakan mencapai 6,87 juta jiwa.

Dengan jumlah prevalensi yang besar maka diabetes mellitus tidak dapat dianggap remeh. Tingginya prevalensi diabetes mellitus pada lansia berkaitan dengan beberapa faktor risiko seperti obesitas, aktifitas fisik yang menurun, riwayat genetic dan riwayat merokok (Randilah, Ikhtiyaruddin and Priwahyuni, 2021). Lebih lanjut (Longo et al., 2019) menyebutkan bahwa lansia dengan diabetes mellitus memiliki risiko yang lebih tinggi mengalami sindrom geriatric seperti frailty, gangguan kognitif dan demensia, inkontinensia urin, jatuh dan fraktur, polifarmasi, dan peningkatan ketergantungan sehingga dapat menurunkan kualitas hidup lansia secara umum. Selain itu diabetes mellitus pada lansia lebih beresiko menimbulkan komplikasi cardiovascular dan penyakit mikrovaskular lainnya sehingga dapat menimbulkan kondisi seperti diabetic foot dan bahkan mengarah pada kondisi kegawatan seperti hipoglikemia ataupun hiperglikemia (Sesti et al., 2018). Atas dasar inilah perawatan diabetes mellitus menjadi suatu tantangan tersendiri bagi seluruh tenaga kesehatan.

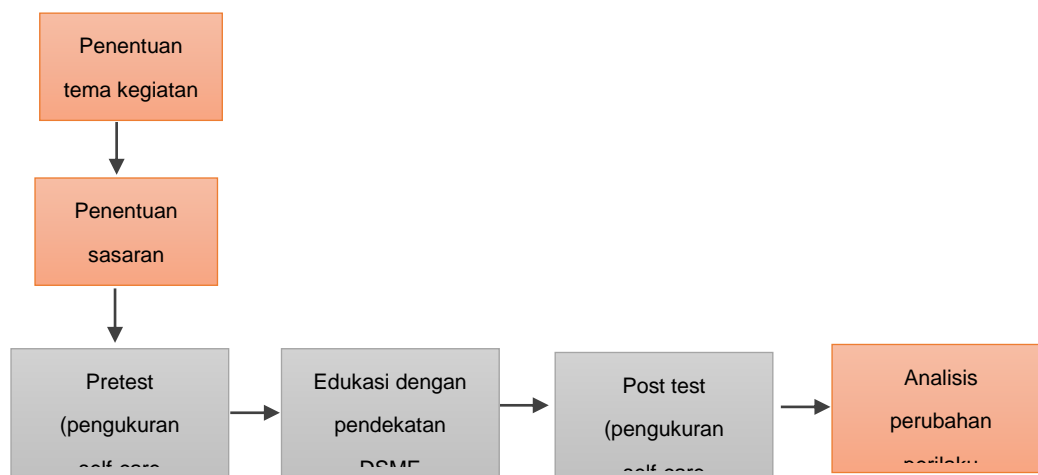
Perawatan diabetes mellitus diarahkan untuk dapat mempertahankan glikemik kontrol dalam batas normal serta mencegah komplikasi yang muncul. Tujuan perawatan diabetes mellitus pada lansia juga diarahkan untuk mencegah munculnya atau perburukan sindrom geriatric yang dapat memperparah kondisi lansia. Perawatan diabetes mellitus dilakukan dengan menggabungkan pengelolaan gaya hidup dan medikasi untuk mencegah munculnya gejala kegawatan dan komplikasi. Inilah yang dinamakan sebagai selfcare management, yaitu suatu kondisi yang didefinisikan sebagai kemampuan individu, keluarga dan masyarakat dalam meningkatkan kesehatan, pencegahan penyakit, menjaga kesehatan dan mengatasi penyakit dan kecacatan dengan atau tanpa dukungan dari penyedia layanan kesehatan. (Kartika, Wahyuni and Dewi, 2021) menyebutkan bahwa selfcare management merupakan program yang harus dijalankan sepanjang kehidupan penderita diabetes dan menjadi tanggung jawab penuh pasien dan keluarganya. Kepatuhan terhadap selfcare management merupakan kunci keberhasilan perawatan diabetes mellitus (Ishak et al., 2017).

Lamanya perawatan diabetes yang harus dijalani merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap kepatuhan pasien dan keluarga. Kunci utama memastikan kepatuhan pasien dan keluarga dalam melakukan program selfcare management adalah pengetahuan. Diabetes self management education (DSME) merupakan suatu intervensi untuk meningkatkan pengetahuan pasien mengenai perawatan mandiri yang dibutuhkan untuk mengoptimalkan kontrol metabolic, pencegahan komplikasi dan memperbaiki kualitas

hidup lansia dengan diabetes (Marbun et al., 2021). (Ernawati, Wihastuti and Utami, 2021) menyebutkan DSME efektif dalam memperbaiki gaya hidup pasien diabetes dan meningkatkan kepatuhan terhadap selfcare management pasien diabetes.

Mitra dalam Program Kemitraan Masyarakat ini adalah Klinik Perawatan Luka Holistic Care Bondowoso. Klinik Perawatan Luka Holistic Care merupakan layanan kesehatan yang bergerak dalam perawatan diabetic foot dan stoma. Hasil survey awal yang dilakukan terhadap pasien kelolaan mitra adalah belum optimalnya selfcare management. Layanan perawatan luka yang dilakukan mitra mampu memperbaiki kondisi luka namun jika tidak dibarengi oleh selfcare management yang baik oleh pasien dan keluarga maka capaian perbaikan kualitas hidup pasien tidak akan optimal. Berdasarkan uraian tersebut tim melakukan upaya promotif dan preventif berupa DSME (Diabetic Self Management Education) kepada klien dan keluarga dengan harapan meningkatkan kualitas layanan klinik dan kualitas hidup lansia penderita diabetes.

## Metode



Gambar 1. Metode Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan melakukan penetapan tema kegiatan berupa edukasi kesehatan dengan pendekatan DSME yang bertujuan mengoptimalkan implementasi perilaku Kesehatan lansia dalam melaksanakan *selfcare management*. Sasaran kegiatan ini adalah lansia penderita diabetes mellitus yang melakukan perawatan kaki di Klinik Holistic Care dan telah dinyatakan sembuh dari *diabetic foot*. Pre-test dilakukan dengan mengukur implementasi *selfcare management* lansia dengan menggunakan kuisioner DSCA (*The Summary of Diabetes Self Care Activities*). Selanjutnya pengusul melakukan edukasi dengan pendekatan DSME. Keluarga juga dilibatkan dalam edukasi karena keluarga adalah caregiver lansia. Keterlibatan caregiver diharapkan dapat menjadi motivator dan pengontrol lansia dengan diabetes mellitus untuk dapat meningkatkan kepatuhan lansia terhadap protokol perawatan mandiri diabetes mellitus.

Edukasi diberikan dengan metode ceramah dan simulasi yang terbagi menjadi 4 sesi. Diantaranya sesi 1 berisi selayang pandang penyakit diabetes mellitus yang terdiri atas

definisi, etiologi, patofisiologi, manifestasi klinis, penatalaksanaan dan pengontrolan gejala diabetes mellitus. Sesi 2 berisi nutrisi bagi penderita diabetes mellitus dan aktifitas fisik yang dapat dilaksanakan bagi penderita diabetes mellitus. Sesi 3 berisi perawatan kaki dan senam kaki dan sesi 4 berisi dukungan psikosial, manajemen stres dan pemanfaatan fasyankes bagi penderita diabetes mellitus. Di sela pelatihan yaitu diantara sesi 2 dan 3 pengusul dibantu mitra melakukan pengukuran tanda – tanda vital dan pengukuran kadar gula darah sewaktu. Selanjutnya untuk mengukur perubahan perilaku self care management pengusul melakukan pengukuran kembali dengan kuisioner SDCA untuk kemudahan dianalisis hasilnya.

### Hasil dan Pembahasan

Analisis yang dilakukan dengan mengukur perubahan perilaku selfcare management lansia ditunjukkan dengan tabel berikut.

**Tabel 1.** Analisis Variabel

Variabel	Rerata	SD	Minimal	Maksimal	N
Selfcare management pre - test	2,09	0,46	2,1	3,7	18
Self-care management post test	3,9	0,36	3,6	5,1	18
P value $0,02 < \alpha 0,05$					

Hasil pengukuran sebelum penyuluhan menunjukkan skor SDSCA terendah adalah 2,1 dan tertinggi adalah 3,7 dengan rerata 2,09 dan standar deviasi 0,46. Sementara skor SDCA setelah penyuluhan yang diukur empat minggu kemudian menunjukkan skor terendah adalah 3,6 dan skor tertinggi mencapai 5,10 dengan rerata skor 3,9 dan standar deviasi 0,36. Hasil analisis dengan uji Mann Whitney menunjukkan p value 0,02 lebih kecil dari  $\alpha 0,05$  sehingga dapat disimpulkan ada perbedaan perilaku sebelum dan sesudah diberikan pendekatan DSME.

Diabetes mellitus merupakan penyakit kronis yang dalam perawatannya membutuhkan proses pengendalian faktor risiko untuk dapat menekan angka kesakita yang berulang, komplikasi penyakit dan bahkan kematian. Artinya dibutuhkan suatu pencegahan dini untuk memanipulasi atau mengontrol gejala diabetes mellitus. Pencegahan dini melalui perawatan mandiri pasien dengan pendekatan keluarga berbasis home care dianggap efektif tanpa harus meninggalkan upaya kuratif dan rehabilitatif yang diperlukan. Artinya penderita dan keluarga harus dapat mengendalikan faktor risiko dan gejala diabetes mellitus yang dimiliki dengan mengoptimalkan sumber daya yang dimiliki secara mandiri sehingga dapat mengendalikan faktor metabolisme dan meningkatkan kualitas hidup. Penderita diharapkan dapat memahami proses pengobatan dalam upaya mengendalikan kadar gula darah. Keterlibatan aktif penderita dan keluarga sangat dibutuhkan untuk memastikan pengontrolan gejala dan komplikasi diabetes mellitus.

Untuk itu dibutuhkan peran serta penderita dalam bentuk perawatan mandiri atau self management. Self management mendorong klien dalam mengoptimalkan seluruh sumber daya yang dimiliki untuk memastikan gejala penyakit terkontrol dengan baik. Self

management merupakan suatu bentuk perilaku kesehatan. Perilaku kesehatan dapat berdampak pada kualitas hidup penderita.

Perawat sebagai salah satu tenaga kesehatan bertugas memastikan perilaku self management teradaptasi dengan baik pada penderita diabetes mellitus. DSME berupaya mengintegrasikan 4 pilar perawatan diabetes mellitus dengan menekankan pada keterampilan dan kerjasama penderita diabetes dan keluarga dalam mengelola penyakit. DSME menekankan pada otonomy support tenaga kesehatan dalam memahami pasien, kebutuhan dan prioritasnya dengan menyediakan pilihan perawatan mandiri melalui pemberian informasi yang relevan. DSME memungkinkan penderita diabetes dan keluarga termotivasi secara internal untuk melakukan perawatan mandiri. Dengan demikian DSME terbukti efektif memperbaiki perilaku self-care management lansia dengan diabetes mellitus.

### **Simpulan**

Hasil pengukuran perilaku self-care management sebelum dan sesudah pelaksanaan edukasi dengan pendekatan DSME terbukti efektif merubah perilaku self-care lansia dengan diabetes mellitus. Diharapkan pemberi layanan dapat mengintegrasikan DSME dalam layanannya karena perilaku kesehatan akan berdampak pada kualitas hidup penderita serta pelibatan keluarga pada perawatan pasien khususnya lansia juga akan meningkatkan luaran perawatan yang diberikan.

### **Ucapan Terima Kasih**

Ucapan terima kasih pengusul sampaikan kepada LPPM Universitas Muhammadiyah Jember yang telah mendanai kegiatan ini.

### **Daftar Pustaka**

- Dihni, V.A. (2022) 'Ini Penyakit Kronis yang Banyak Diderita Lansia Indonesia', p. 2022.
- Ernawati, U., Wihastuti, T.A. and Utami, Y.W. (2021) 'Effectiveness of diabetes self-management education (Dsme) in type 2 diabetes mellitus (t2dm) patients: Systematic literature review', *Journal of Public Health Research*, 10(2), pp. 404–408. Available at: <https://doi.org/10.4081/jphr.2021.2240>.
- International Diabetes Federation (2021) 'Jumlah Penderita Diabetes Indonesia Terbesar Kelima di Dunia', *Artikel*, p. 1.
- Ishak, N.H. et al. (2017) 'Diabetes self-care and its associated factors among elderly diabetes in primary care', *Journal of Taibah University Medical Sciences*, 12(6), pp. 504–511. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.jtumed.2017.03.008>.

- Kartika, I.R., Wahyuni, A. and Dewi, N.F. (2021) 'Diabetic Self-Management Education – Effect on Self-Management Care of Type-2 Diabetic Patients', *Medika Karya Kesehatan*, 4(2), pp. 183–193.
- Longo, M. et al. (2019) 'Diabetes and aging: From treatment goals to pharmacologic therapy', *Frontiers in Endocrinology*, 10(FEB). Available at: <https://doi.org/10.3389/fendo.2019.00045>.
- Marbun, A.S. et al. (2021) 'PENATALAKSANAAN DIABETES SELF MANAGEMENT EDUCATION ( DSME ) PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2', 2(September), pp. 226–230.
- Randilah, Ikhtiyaruddin and Priwahyuni, Y. (2021) 'Determinan Kejadian Diabetes Militus Tipe 2 Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Tiga Kota Pekanbaru Determinants of Type 2 Diabetes Mellitus in the Elderly in the Simpang Tiga Public Health Center Work Area, Pekanbaru City', *Media Kesmas(Public Health Media)*, 1(2), pp. 920–934.
- Sesti, G. et al. (2018) 'Management of diabetes in older adults', *Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases*, 28(3), pp. 206–218. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.numecd.2017.11.007>.
- Webber, S. (2013) International Diabetes Federation, *Diabetes Research and Clinical Practice*. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.diabres.2013.10.013>.