



PEMBERDAYAAN PEER GROUP SUPPORT UNTUK MENINGKATKAN KEMANDIRIAN PASIEN DIABETES MELLITUS DALAM MELAKUKAN SELF CARE MANAGEMENT DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS DUNGINGI

Fakhriatul Falah¹, Eka Firmansyah Pratama²

^{1,2}Poltekkes Kemenkes Gorontalo

*e-mail: fakhriatulalah@gmail.com

Abstract

Gorontalo placed on 7th province with the highest diabetes mellitus sufferers from in Indonesia. One of the areas in the city of Gorontalo that has quite a high number of Diabetes Mellitus sufferers is the Duingi sub-district with a total of 62 people over the last 3 months. 70% of DM sufferers who come to the Community Health Center for examination have uncontrolled blood sugar because the patient does not carry out proper self care rules, whether in diet, physical activity, stress management and controlling blood sugar. Therefore, this community service activity is expected to be able to increase the knowledge, skills and abilities of diabetes mellitus patients in carrying out self-care so that the quality of life of Diabetes Mellitus sufferers in the Duingi Region can improve. This community service programme aims to empower peer group support of diabetes patient to increase the motivation of DM patients to carry out self-care management. Apart from involving patients, health cadres are also trained as peer group facilitators so that the sustainability of this activity in the community can be guaranteed. This Community Service begins with socialization and formation of peer groups, peer group activity sessions, and evaluation. From the results of this activity, it was found that there was improvement in self-care abilities in patients with an average increase of 8 scores with a pretest score of 18 and a posttest score of 27.8. It was also found that there was a decrease in blood glucose levels with average pretest value 295 mg/dL and posttest value 210 mg/dL

Keywords: diabetes mellitus, peer group, self care management

Abstrak

Gorontalo menduduki peringkat ke-7 provinsi dengan penderita diabetes melitus tertinggi di Indonesia. Salah satu wilayah di Kota Gorontalo yang mempunyai jumlah penderita Diabetes Melitus yang cukup tinggi adalah Kecamatan Duingi dengan jumlah 62 orang selama 3 bulan terakhir. 70% penderita DM yang datang ke Puskesmas untuk memeriksakan gula darahnya tidak terkontrol karena pasien tidak menjalankan aturan perawatan diri yang baik, baik dalam pola makan, aktivitas fisik, manajemen stres dan pengendalian gula darah. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, keterampilan dan kemampuan pasien diabetes melitus dalam melakukan perawatan diri sehingga kualitas hidup penderita Diabetes Mellitus di Wilayah Duingi dapat meningkat. Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberdayakan dukungan kelompok sebaya pasien diabetes untuk meningkatkan motivasi pasien DM dalam melakukan manajemen perawatan diri. Selain melibatkan pasien, kader kesehatan juga dilatih sebagai fasilitator kelompok sebaya sehingga keberlangsungan kegiatan ini di masyarakat dapat terjamin. Pengabdian Masyarakat ini diawali dengan sosialisasi dan pembentukan kelompok sebaya, sesi kegiatan kelompok sebaya, dan evaluasi. Dari hasil kegiatan tersebut diketahui adanya peningkatan kemampuan perawatan diri pada pasien dengan rata-rata peningkatan skor sebesar 8 dengan skor pretest 18 dan skor posttest 27,8. Ditemukan juga adanya

penurunan kadar glukosa darah dengan nilai rata-rata pretest 295 mg/dL dan nilai posttest 210 mg/dL.

Kata kunci: *diabetes mellitus, peer group, manajemen diri*

1. PENDAHULUAN

Diabetes Mellitus merupakan salah satu penyakit tidak menular yang mempunyai jumlah penderita terbanyak di Indonesia. Jumlah penderita diabetes di Indonesia mencapai 10,3 juta penderita pada tahun 2017 dan diperkirakan mencapai 16,7 juta penderita pada tahun 2045 (Falah & Apriana, 2022). Gorontalo menduduki peringkat ke-7 provinsi di Indonesia dengan jumlah penderita Diabetes Mellitus terbanyak (Riskesdas, 2018). Diabetes mellitus (DM) merupakan suatu penyakit atau kelainan metabolisme kronik dengan berbagai penyebab yang ditandai dengan tingginya kadar gula darah disertai gangguan metabolisme karbohidrat, lemak, dan protein sebagai akibat dari gangguan fungsi insulin. Sasaran penting pengobatan Diabetes Mellitus adalah melindungi pasien diabetes dari komplikasi berbahaya. Komplikasinya meliputi serangan jantung dan stroke, infeksi kaki yang parah (menyebabkan gangren, dapat menyebabkan amputasi), gagal ginjal stadium akhir, dan disfungsi seksual. Tujuan pengobatan Diabetes Mellitus akan berhasil jika penatalaksanaan diabetes dilakukan berdasarkan kemampuan pasien dalam melakukan tindakan secara mandiri melalui aktivitas perawatan diri atau dikenal dengan aktivitas self care. Kemampuan pasien Diabetes Mellitus dalam mengatur aktivitas perawatan dirinya dapat menurunkan angka kesakitan dan penyakit, angka kematian dan berdampak langsung terhadap kualitas hidup pasien (Rantung et al., 2015).

Meskipun perawatan diri berperan penting dalam pencegahan dan penanganan Diabetes Mellitus, sebagian besar penderita Diabetes Mellitus masih memiliki tingkat perawatan diri yang rendah. Perawatan diri Diabetes Mellitus merupakan intervensi yang dilakukan individu untuk mengendalikan Diabetes Mellitus yang terdiri dari pengaturan makan (diet), peningkatan aktivitas fisik (olahraga), pemantauan gula darah, minum obat secara teratur dan perawatan kaki (Falah & Ariani, 2022). Penelitian yang dilakukan oleh (Prasetyani & Sodikin, 2016) menunjukkan bahwa kemampuan perawatan diri pasien Diabetes Mellitus masih rendah, hal ini ditunjukkan dengan rata-rata jumlah hari perawatan diri hanya 2-5 hari dalam seminggu. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sulistria, 2013) menunjukkan kemampuan perawatan diri pasien Diabetes Mellitus masih rendah khususnya pada domain perawatan kaki dan pengukuran kadar gula darah. Pemahaman pasien yang buruk tentang diabetes dan tingkat perawatan diri yang rendah diyakini dapat menunda penatalaksanaan perawatan diri yang tepat, sehingga mempercepat komplikasi kardiovaskular, stroke dan gagal ginjal ((Ratnawati et al., 2023).

Salah satu upaya untuk meningkatkan manajemen perawatan diri pada pasien Diabetes Mellitus adalah dengan memberikan dukungan sosial yang dapat memberikan dukungan jangka panjang pada pasien Diabetes Mellitus. Dukungan psikososial ini dapat diberikan dalam bentuk dukungan kelompok sebaya. Dukungan kelompok sebaya adalah kelompok suportif yang terdiri dari orang-orang yang menderita penyakit yang sama dan berbagi bersama tentang pengalaman penyakit

mereka dan cara mereka mengelolanya. Dukungan kelompok sebaya mempunyai fungsi utama dalam manajemen perawatan diri Diabetes Mellitus, antara lain membantu manajemen perawatan diri sehari-hari, mengurangi depresi, membantu perawatan klinis, menjadi role model dalam manajemen perawatan diri Diabetes Mellitus (Diatiningsih et al., 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh (Madmoli et al., 2019) menemukan bahwa pendidikan sebaya efektif dalam meningkatkan perilaku perawatan diri pasien Diabetes Mellitus. Penelitian komparatif yang dilakukan oleh (Elham et al., 2022) menemukan bahwa pasien Diabetes Mellitus mendapatkan pengalaman positif selama mengikuti kelompok dukungan sebaya, memperoleh motivasi hidup dan memperbaiki stigma negatif terkait penyakitnya. Penelitian yang dilakukan oleh (Fakhriatul et al., 2022) menemukan adanya perubahan manajemen perawatan diri pada pasien Diabetes Mellitus setelah mengikuti Peer Group. Implementasi Peer Group Support sudah mulai dikembangkan di beberapa daerah di Indonesia, namun di wilayah Gorontalo belum terimplementasi khususnya di setting komunitas. Salah satu kecamatan yang mempunyai jumlah penderita Diabetes Mellitus yang cukup tinggi adalah Kecamatan Duingi. Jumlah penderita yang berkunjung ke Puskesmas selama 3 bulan terakhir (Februari s/d April 2022) sebanyak 62 orang. Hasil wawancara dengan pemegang program Penyakit Tidak Menular (PTM) di Puskesmas Duingi diketahui bahwa 70% penderita yang datang memeriksakan diri memiliki gula darah yang tidak terkontrol. Padahal saat itu mereka sudah diberikan pendidikan oleh petugas kesehatan. Saat pasien datang ke puskesmas, penderita masih tidak patuh dalam mengontrol rutinitas dan pola makan. Metode edukasi dengan pendekatan peer group ini diharapkan dapat menjadi alternatif pendekatan yang lebih efektif karena pasien dapat berbagi pengalaman dengan penderita diabetes yang berhasil mengontrol gula darahnya dan disiplin dalam melakukan penatalaksanaan perawatan diri. Hal inilah yang melatarbelakangi dilaksanakannya pengabdian masyarakat terkait pemberdayaan dukungan peer group sebagai langkah strategis dalam meningkatkan motivasi pasien DM dalam melakukan manajemen perawatan diri.

2. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini terbagi dalam 4 tahap. Kegiatan diawali dengan edukasi dan pelatihan pasien diabetes sebagai peer group leader dan kader tentang manajemen perawatan diri diabetes. Tahap kedua adalah sesi sharing dengan anggota sejawat mengenai manajemen pola makan dan manajemen olahraga. Tahap ketiga adalah sesi sharing mengenai manajemen stres, pengaturan pengobatan dan manajemen perawatan kaki, dan tahap terakhir adalah sesi sharing mengenai pengendalian dan evaluasi glukosa darah. Subjek kegiatan ini adalah 2 orang kader kesehatan dan 16 orang penderita diabetes tipe 2 di Wilayah Duingi. Kelompok dibagi menjadi dua kelompok dengan delapan anggota untuk setiap kelompok. Pendampingan dukungan sejawat dilakukan selama satu bulan dengan total empat kali pertemuan. Sebelum dan sesudah intervensi, anggota sejawat dievaluasi melalui kuesioner untuk melihat sejauh mana kemampuan perawatan diri mereka dan juga dievaluasi melalui pengukuran glukosa darah. Instrumen yang digunakan dalam kegiatan ini adalah angket dan seperangkat alat ukur glukosa darah, serta lembar observasi glukosa darah. Instrumen yang digunakan dalam kegiatan ini adalah *Diabetes Self Management Questionnaire (DSMQ)* yang dikembangkan oleh

Research Institute Diabetes Academy Mergentheim dan telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia oleh (Fuadi, 2018) dengan nilai validitas r tabel 0,374 dan nilai Cronbach's alpha 0,641.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang dicapai pada kegiatan ini menunjukkan adanya peningkatan kemampuan self care dan penurunan glukosa darah anggota peer group yang dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Penurunan Kadar Glukosa Darah Sebelum dan Setelah Kegiatan

<i>Pretest</i>	<i>Post test</i>	<i>Mean</i>
295 mg/dL	210 mg/dL	80 mg/dL

Tabel 2. Skor *Self Care* Sebelum dan Setelah Kegiatan

<i>Pretest</i>	<i>Post test</i>	<i>Mean</i>
18	27,8 mmHg	10

Tabel 1 menunjukkan penurunan kadar glukosa darah setelah diberikan intervensi dukungan kelompok sebaya sebesar 80 mg/dL. Sebagian besar anggota peer group bertetangga dan memiliki tingkat usia yang sama sehingga lebih mudah bagi mereka untuk terlibat dalam kelompok, melakukan diskusi yang intens dan lebih dekat satu sama lain. Kelompok sebaya merupakan wadah bagi kelompok penderita DM untuk saling berbagi pengalaman, bertukar informasi dan saling memberi serta menerima dukungan emosional. Melalui forum ini sesama penderita akan menjadi lebih terbuka untuk menyampaikan permasalahan dan pengalaman yang dialami. Pendidikan yang diberikan oleh sesama anggota peer group juga akan meningkatkan pemahaman pasien tentang manajemen perawatan diri penyakitnya dan lebih termotivasi. Penelitian yang dilakukan oleh (Khiya(Khiyali et al., 2021) menemukan adanya pengaruh peer group terhadap penurunan kadar glukosa darah pada pasien Diabetes Mellitus ($P < 0,001$). Penelitian yang dilakukan oleh (Ikafah & Kusnanto, 2019) menemukan bahwa peer group efektif meningkatkan kepercayaan diri pasien diabetes dalam meningkatkan pengendalian gula darah pada pasien diabetes melitus. Penelitian dari (Fakhriatul et al., 2022) menemukan adanya pengaruh peer group terhadap peningkatan kualitas hidup pasien Diabetes melalui pengendalian gula darah pasien. Kelompok sebaya atau peer group sangat efektif dalam memotivasi pasien untuk melakukan manajemen pola makan yang merupakan salah satu pilar utama dalam menurunkan hiperglikemia (Falah et al., 2023).

Tabel 2 menunjukkan peningkatan skor kemampuan perawatan diri pada pasien diabetes melitus. Penelitian yang dilakukan oleh (Apriani et al., 2015) menemukan bahwa pendidikan berbasis kelompok dapat meningkatkan perilaku

perawatan diri pada pasien diabetes melitus pada komponen pengaturan makan, olahraga, penggunaan obat diabetes, pemantauan kadar gula darah, dan pemeriksaan rutin. up di lokasi pelayanan kesehatan. Penelitian yang dilakukan (Widayati, 2020) menunjukkan bahwa pendidikan berbasis peer group efektif meningkatkan Kepatuhan Diet dan Perawatan Diri pada Penderita Diabetes Mellitus. Pendidikan Kesehatan berbasis kelompok sebaya atau *peer group* dapat membangun komunikasi dan diskusi antar pasien sehingga dapat meningkatkan literasi kesehatan pasien dan mengubah gaya hidup pasien. Seorang individu yang memperoleh informasi melalui pemberian edukasi oleh kelompok sebaya akan memiliki kepercayaan diri yang positif dalam pengelolaan DM dan aktivitas perawatan diri mandiri terutama dalam penerapan pilar-pilar pengelolaan DM. Perilaku tersebut dilakukan oleh seorang individu berdasarkan niat/niat dan motivasi yang diperoleh responden melalui dukungan yang berasal dari teman sebaya, termasuk informasi dan dukungan sosial.



Gambar 1. Edukasi Oleh Ketua Peer Group didampingi oleh Fasilitator

Pemberian dukungan sosial untuk dan oleh sesama penderita DM dalam kelompok setting memungkinkan terjalinnya rasa kebersamaan dan persaudaraan yang tinggi yang dapat memicu rasa ingin sehat bersama sehingga setiap individu saling memberikan motivasi, rasa percaya diri dan persepsi positif untuk menjaga kestabilan gula darah. tingkat melalui kepatuhan mengikuti aturan perawatan diri. Peer group support mempunyai fungsi utama dalam *self-care management* Diabetes Mellitus meliputi membantu dalam self-care management harian, mengurangi depresi, membantu dalam perawatan klinis,, sekaligus pasien dapat mendapatkan role model d yang baik dalam melakukan pengelolaan penyakit nya dengan baik (Falah, 2020).

4. KESIMPULAN

Dari terkendalnya gula darah pasien diabetes dan meningkatnya pemahaman pasien DM dalam melakukan perawatan diri, maka dapat disimpulkan bahwa kegiatan

dukungan kelompok sebaya dapat menjadi alternatif intervensi psikososial yang efektif bagi pasien diabetes melitus di lingkungan masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih Kami sampaikan pada Kementerian Kesehatan dan Direktur Poltekkes Kemenkes Gorontalo yang telah memfasilitasi dan memberikan bantuan finansial untuk terlaksananya kegiatan pengabdian Masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriani, S., Raksanagara, A. S., Windani, C., Sari, M., Program, M., Keperawatan, M., Padjadjaran, U., Pengajar, S., Masyarakat, K., & Program, S. P. (2015). Pengaruh Program Edukasi Dengan Metode Kelompok Terhadap Perilaku Perawatan Diri Pasien Diabetes Melitus Tipe 2. *Padjajaran Nursing Journal*, 18(5), 16–20. [http://ejournal.stikesborromeus.ac.id/file/jurnal 3.pdf](http://ejournal.stikesborromeus.ac.id/file/jurnal%203.pdf)
- Diatiningsih, Y., Kusnanto, K., & Bakar, A. (2019). Kepatuhan Pengelolaan Penyakit Diabetes mellitus Tipe II melalui Peer Group Support di Wilayah Kerja Puskesmas Kebonsari Surabaya. *Critical Medical and Surgical Nursing Journal*, 1(1). <https://doi.org/10.20473/cmsnj.v1i1.11973>
- Elham, S. M., Hajar, N. S., Mahdieh, P. M., & Ftateme, B. (2022). Comparison of the Effect of Peer Education and Self-learning Module on Self-Care of Patients with Type II Diabetes. *Journal of Diabetic Nursing*, 10(4).
- Fakhriatul, F. F., Syamsidar, S., & Mira, M. A. K. (2022). Upaya Peningkatan Self Care Management Melalui Pendekatan Peer Group Support Pada Pasien Diabetes Mellitus. *Bina Generasi: Jurnal Kesehatan*, 14(1), 71–78. <https://doi.org/10.35907/bgjk.v14i1.249>
- Falah, F. (2020). *Modul Pengembangan Peer Group Support Diabetes Mellitus Berbasis Komunitas* (Vol. 1). https://www.researchgate.net/publication/376086633_MODUL_PENGEMBANGAN_PEER_GROUP_SUPPORT_DIABETES_MELLITUS_BERBASIS_KOMUNITAS_DI_WILAYAH_KOTA_GORONTALO#fullTextFileContent
- Falah, F., & Apriana, R. (2022). Edukasi Pengelolaan Diet 3 J untuk Mengontrol Kadar Glukosa Darah pada Masyarakat Penderita Diabetes Mellitus di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Timur. *Jurnal Altifani Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(5), 411–418.
- Falah, F., Apriana, R., & Ariani, G. A. P. (2023). Effect of Diabetes Supportive Group and Network (DINET) Programme on Quality of Life for Diabetes Patients. *Journal of Nursing Science Update (JNSU)*, 11(1), 1–8.
- Falah, F., & Ariani, G. A. P. (2022). Edukasi Self Care Management dalam Meningkatkan Efikasi Diri dan Motivasi Mencegah Komplikasi pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kabila. *Journal of Noncommunicable Diseases*, 2(2), 56. <https://doi.org/10.52365/jond.v2i2.534>
- Ikafah, & Kusnanto. (2019). Peer Group Support Terhadap Self-Efficacy, Kontrol Gula darah dan Self Care Activities Pada Penderita Diabetes Mellitus. *Jurnal Universitas Airlangga*, 53(9), 1689–1699.
- Khiyali, Z., Ghasemi, A., Togholi, R., Ziapour, A., Shahabi, N., Dehghan, A., & Yari, A. (2021). The effect of peer group on self-care behaviors and glycemic index in

- elders with type II diabetes. In *Journal of Education and Health Promotion* (Vol. 10, Issue 1). https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_990_20
- Madmoli, M., Khodadadi, M., Ahmadi, F. P., & Niksefat, M. A. (2019). A systematic review on the impact of peer education on self-care behaviors of patients. *International Journal of Health and Biological Sciences*, 2(1), 1–5.
- Prasetyani & Sodikin. (2016). Hubungan dukungan keluarga dengan kemampuan self-care pada pasien diabetes melitus tipe 2. *Kesehatan*, IX(2), 37–42. <http://googleweblight.com/i?u=http://jka.stikesalirsyadclp.ac.id/index.php/jka/article/view/56&hl=id-ID>
- Rantung, J., Yetti, K., & Herawati, T. (2015). Hubungan Self-Care Dengan Kualitas Hidup Ppasien Diabetes Melitus (DM) di Persatuan Diabetes Indonesia (PERSADIA) Cabang Cimahi The Relationship Between Self-Care and Pairnts Diabetes Melutus (DM) in Persatuan Diabetes Indonesia (PERSADIA) in Cimahi. *Skolastik Keperawatan*, 1(1), 38–51.
- Ratnawati, R., Falah, F., & Pangalo, P. (2023). PROGRAM PEMBERDAYAAN MOTIVATIONAL INTERVIEWING UNTUK MENINGKATKAN MANAJEMEN DIRI DAN KONTROL GULA DARAH PADA PASIEN DIABETES MELLITUS TIPE 2 DI DESA LAMAHU PROVINSI GORONTALO. *Jurnal Abdimas Bina Bangsa*, 4(2), 1755–1761.
- Riskesdas. (2018). *Laporan Provinsi Gorontalo RISKESDAS 2018*. 65–108.
- Sulistria, Y. M. (2013). Tingkat Self care Pasien Rawat Jalan Diabetes mellitus tipe 2 di Puskesmas Kalirungkut Surabaya. In *Jurnal Ilmiah Mahasiswa universitas Surabaya* (Vol. 2, Issue 2, pp. 1–11).
- Widayati, D. (2020). Edukasi Managemen Diabetes Berbasis Kelompok Sebaya sebagai Upaya Meningkatkan Kepatuhan Diet dan Perawatan Mandiri Penderita Diabetes Mellitus. *The Indonesian Journal of Health Science*, 12(2), 137–146.