



PENGARUH *SELF CARE MANAGEMENT* METODE EMO DEMO TERHADAP KADAR GULA DARAH PADA PENDERITA DIABETES MELLITUS TIPE 2 DI DESA KARANGBONG

Ilda¹ Dodik Hartono² Iin Aini Isnawati³

^{1,2,3} Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Hafshawaty Zainul Hasan Probolinggo, Indonesia
Email Korespondensi: ilda7127@gmail.com

ABSTRAK

Diabetes Melitus Tipe 2 merupakan penyakit kronik yang ditandai dengan kadar gula darah yang tinggi akibat resistensi insulin atau gangguan sekresi insulin. Salah satu strategi penting dalam mengendalikan penyakit ini adalah melalui edukasi *self care management*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi *self care management* dengan metode emosional demonstrasi (emo demo) terhadap kadar gula darah pada penderita Diabetes Melitus Tipe 2. Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimental dengan pendekatan *one group pre-post test*. Sampel diambil secara *purposive sampling* dan melibatkan 42 responden. Alat ukur penelitian ini menggunakan modul dan *easy touch*. Intervensi diberikan delapan kali pertemuan edukasi dengan metode emodemo selama satu bulan. Analisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* Hasil penelitian menunjukkan rerata kadar gulah darah sebelum diberikan edukasi 254.79 mg/dl dan sesudah diberikan edukasi dengan rerata kadar gula darah 211.57 mg/dl. Hasil uji analisis didapatkan ada pengaruh edukasi *self care management* dengan metode emo demo terhadap kadar gula darah pada penderita diabetes mellitus tipe 2 dengan $p\text{-value} = 0.000$. Penurunan kadar gula darah setelah intervensi edukasi *self care management* dengan metode emodemo terjadi karena meningkatnya pemahaman dan keterampilan responden dalam mengelola kondisi diabetes secara mandiri. Edukasi yang diberikan tidak hanya bersifat teoritis, tetapi disampaikan secara emosional (menyentuh perasaan) dan demonstratif (praktek langsung), sehingga lebih mudah dicerna, diingat, dan dipraktikkan oleh responden. Peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku ini berkontribusi pada perbaikan kontrol metabolik, yang secara signifikan berdampak pada penurunan rerata kadar gula darah dari 254,79 mg/dL menjadi 211,57 mg/dL.

Kata kunci : *Self Care Management*, Emo Demo, Diabetes Melitus Tipe 2, Kadar Gula Darah, Edukasi Kesehatan

ABSTRACT

Type 2 diabetes mellitus is a chronic disease characterized by high blood sugar levels due to insulin resistance or impaired insulin secretion. One important strategy in managing this disease is through self-care management education. This study aimed to determine the effect of self-care management education using the emotional demonstration (emodemo)

method on blood sugar levels in patients with type 2 diabetes mellitus. This study employed a pre-experimental design with a one-group pre-post test approach. The sample was drawn using purposive sampling and involved 42 respondents. The research used modules and easy-touch as measurement instruments. The intervention consisted of 8 educational sessions using the emodemo method over period of one month. Analysis used the Wilcoxon Signed Rank Test. The results of the study showed that the average blood sugar level before being given education was 254.79 mg/dl and after being given education with an average blood sugar level of 211.57 mg/dl. The results of the analysis test showed that there was an effect of self-care management with the emo demo method education on blood sugar levels in type 2 diabetes mellitus sufferers with p -value = 0.000. The decrease in blood sugar levels following the self-care management educational intervention using the emodemo method occurred due to respondents' increased understanding and skills in managing their diabetes independently. The education provided was not only theoretical, but also delivered emotionally (touching feelings) and demonstratively (hands-on practice), making it easier for respondents to digest, remember, and put into practice. This increased knowledge and behavioral changes contributed to improved metabolic control, significantly reducing the average blood sugar level from 254.79 mg/dL to 211.57 mg/dL.

Keywords: Self Care Management, Emo Demo, Type 2 Diabetes Mellitus, Blood Sugar Levels, Health Education

PENDAHULUAN

Diabetes melitus adalah penyakit kronis yang terjadi ketika pankreas tidak mampu menghasilkan cukup insulin atau ketika tubuh tidak mampu menggunakan insulin yang telah diproduksi secara efektif (Purnomo et al., 2023). Diabetes melitus dapat dikatakan sebagai penyakit gangguan metabolik yang dapat menimbulkan keluhan di organ tubuh yang lainnya sehingga penyakit ini disebut sebagai the silent killer (Wardojo et al., 2023). Gejala yang muncul pada penderita DM umumnya terdapat 5 gejala awal, yaitu peningkatan frekuensi berkemih, rasa haus, bertambahnya nafsu makan, infeksi atau luka yang sukar sembuh dan lesu, dan terkadang diikuti dengan penglihatan yang kabur (Yulina Amry et al., 2024).

Diabetes melitus tipe 2 disebabkan oleh kombinasi faktor genetik yang berhubungan dengan gangguan sekresi insulin, resistensi insulin dan faktor lingkungan seperti obesitas, makan berlebihan, kurang makan, olahraga dan stres, serta penuaan (Denggoss, 2023). Pemeliharaan kesehatan pada penderita diabetes mellitus pada lansia dapat dilakukan dengan cara menjaga kadar glukosa darah agar tetap stabil dan dapat mencegah terjadinya hiperglikemia. Jika glukosa darah tidak terkontrol maka akan menimbulkan berbagai macam komplikasi seperti kerusakan sistem saraf (neuropati), kerusakan sistem ginjal (nefropati) dan kerusakan mata (Ezalina et al., 2023).

Data International Diabetes Federation (IDF) pada tahun 2021 mencatat 537 juta orang pada usia 20-79 tahun di dunia menderita Diabetes Melitus (DM) di seluruh dunia dan jumlah ini di proyeksikan akan terus berkembang menjadi 643 juta di tahun 2030 dan bertambah menjadi 783 juta pada tahun 2045 (Yulina Amry et al., 2024). 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 (Dewi et al., 2023). Jumlah penderita diabetes di Jawa Timur sebesar 854.454 (Dinkes Jawa Timur, 2023). Sedangkan di Kabupaten Probolinggo penderita diabetes mellitus sebanyak 20.982 orang. Dan jumlah penderita diabetes melitus di Kecamatan Pajajaran 1. 190 orang (Dinkes Kabupaten Probolinggo, 2022).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di Desa Karangbong Kecamatan Pajajaran Kabupaten Probolinggo pada tanggal 19 November 2024 dengan menggunakan metode wawancara dan observasi kepada pasien dan keluarga, dari 10 responden menunjukkan hasil 5 responden (50%) tidak melakukan *self care management* dengan baik seperti lupa meminum obat, malas berolahraga, pola makan tidak terkontrol dan tidak rutin pergi ke puskesmas untuk melakukan pengecekan gula darah dengan rata-rata hasil pemeriksaan GDA yaitu berkisar 400 mg/dL. Sebanyak 3 responden (30%) meminum obat secara teratur, dan rutin pergi ke puskesmas melakukan pemeriksaan gula darah, tetapi pasien tidak mau berolahraga dan sulit untuk mengatur pola makannya hasil pemeriksaan GDA yaitu berkisar 300 mg/dL. Sedangkan 2 responden (20%) melakukan *self care management* dengan baik, meminum obat secara teratur, melakukan olahraga ringan seperti jalan kaki atau bersepeda, mengatur pola makan, dan rutin ke puskesmas untuk melakukan pengecekan gula darah hasil pemeriksaan GDA berkisar 200 mg/dL.

Peningkatan kadar gula darah pada tubuh terjadi karena masalah dengan sistem sekresi insulin atau karena pankreas tidak dapat menghasilkan cukup insulin (Indiani et al., 2023). Selain itu pada kondisi seseorang dengan diabetes melitus tubuh tidak dapat memanfaatkan secara optimal insulin yang dihasilkan, sehingga terjadi lonjakan kadar gula dalam darah melebihi normal bahkan terjadi hiperglikemia kronik. Seorang penderita diabetes melitus biasanya juga disertai berbagai kelainan metabolik akibat gangguan hormonal seperti komplikasi kronik pada mata, ginjal, saraf dan pembuluh darah (Ezalina et al., 2023).

Insulin yang dihasilkan oleh sel pankreas yang mengalami disfungsi atau resistensi akan mengalami defisiensi insulin dan ini merupakan manifestasi dari diabetes melitus tipe II (Widiasari et al., 2021). Akibat gula darah tidak dikontrol terutama diabetes melitus tipe II merupakan penyakit progresif berhubungan dengan komplikasi makrovaskular berat (misalnya, infark miokard, stroke, penyakit pembuluh darah perifer) dan komplikasi mikrovaskular (mempengaruhi mata, saraf, dan ginjal) (Kurniasih et al., 2023).

Salah satu penyakit yang sering di jumpai pada usia lanjut adalah diabetes melitus, Seiring dengan pertambahan usia, lansia mengalami kemunduran fisik dan mental yang menimbulkan banyak konsekuensi. Penyebab paling banyak pada populasi prediabetes yang ditemui yakni pola hidup yang tidak sehat dimulai dari konsumsi makanan dan minuman yang mengandung gula berlebih (Rizqy Febriansyah et al., 2023).

Self care 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). *Self care management* merupakan program yang harus dijalankan sepanjang kehidupan penderita diabetes dan Kepatuhan terhadap *selfcare management* merupakan kunci keberhasilan perawatan diabetes mellitus (Dewi et al., 2023).

Penelitian oleh Beno (2022) menunjukkan bahwa edukasi penatalaksanaan diabetes melitus terhadap *self care management* pada pasien diabetes melitus tipe 2. Edukasi yang didapatkan oleh pasien diabetes mellitus dapat meningkatkan kemampuan untuk mencapai dan memperoleh pemahaman tentang pengetahuan Kesehatan. Didapatkan penatalaksanaan manajemen perawatan diri sebelum edukasi dengan skor rata-rata sebesar 44,23 dan sesudah edukasi dapat diketahui rata-rata sebesar 74,47.

Penelitian oleh Rizky Febriansyah (2023) menunjukkan bahwa Program ini termasuk pengaturan pola makan, aktivitas latihan fisik atau latihan jasmani, monitoring kadar gula

darah, perawatan kaki, terapi obat atau kepatuhan untuk melakukan control dan berobat diabetes. Kegiatan pengabdian masyarakat tentang edukasi *self-care management* pada pasien dengan kondisi diabetes mellitus pada prolanis didapatkan hasil bahwa mayoritas lansia yang hadir pada kegiatan tersebut sudah memahami dan mengetahui diabetes mellitus serta *self-care management*nya.

Penelitian oleh Andriani (2024) menunjukkan bahwa Penatalaksanaan DM dimulai dengan edukasi untuk mengubah gaya hidup dan perilaku pasien. Edukasi yang diberikan meliputi pemahaman tentang perjalanan penyakit DM, pentingnya pengendalian dan pemantauan DM, penyulit dan resikonya, intervensi farmakologis dan non farmakologis serta target perawatan, dan lain-lain. Dari hasil penelitian bahwa tingkat pengetahuan responden sesudah diberikannya *self care management education*, 31 orang responden (86.1%) memiliki tingkat pengetahuan yang tinggi dan 5 orang responden (13.9%) memiliki tingkat pengetahuan yang rendah.

Pemberian edukasi yang dilakukan dapat memunculkan persepsi yang dapat menentukan perilaku kesehatan seseorang terhadap penyakitnya (Beno et al., 2022). Edukasi dengan metode emodemo merupakan salah satu metode pemberian informasi dengan menggunakan daya pikir tentang kejadian berdasarkan kenyataan ataupun pengalaman seseorang dan mampu membuat orang terpengaruh untuk menerapkannya. Edukasi kesehatan salah satu memegang peranan penting untuk meningkatkan pemahaman dan pengetahuan. (Ni Nyoman Galikarini, Ni Putu Eny Sulistyadewi, 2023). Penatalaksanaan jangka panjang dengan mengurangi risiko diabetes, kualitas hidup, dan komplikasi akut serta mencegah terjadinya mikroangiopati dan makroangiopati. Melakukan *self care management* seperti pengaturan makan (diet), latihan (olahraga), pemantauan glukosa darah, pengobatan diabetes, dan perawatan kaki dapat membantu mengurangi morbiditas dan mortalitas akibat diabetes serta mengendalikan hiperglikemia, peningkatan tekanan darah, berat badan, dan lemak (Rahman, 2023).

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk memahami pengaruh edukasi *self care management* dengan metode emodemo terhadap kadar gula darah pada lansia dengan diabetes melitus tipe 2 di Desa Karangbong Kecamatan Pajarakan Kabupaten Probolinggo.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimental dengan pendekatan *one group pre-post test*. Sampel diambil secara *purposive sampling* dan melibatkan 42 responden. Alat ukur penelitian ini menggunakan modul dan *easy touch*. Intervensi diberikan delapan kali pertemuan edukasi dengan metode emodemo selama satu bulan. Analisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*

PEMBAHASAN

Tabel 1: Data umum menampilkan karakteristik responden yang terdiri dari : usia responden, jenis kelamin, tingkat pendidikan, pekerjaan. Data khusus nilai Perubahan kadar glukosa darah sebelum dan sesudah diberikan edukasi *self care management* yaitu sebagai berikut

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
40-45	10	23.8
46-50	32	76.2
Total	42	100.0
Jenis	Frekuensi	Persentase (%)

kelamin							
laki laki	6					14.3	
Perempuan	36					85.7	
Total	42					100.0	
Pekerjaan	Frekuensi					Persentase (%)	
PNS	2					4.8	
Wiraswasta	4					9.5	
Petani	6					14.3	
ibu rumah tangga	30					71.4	
Total	42					100.0	
Pendidikan	Frekuensi					Persentase (%)	
SD	25					59.5	
SMP	12					28.6	
SMA	4					9.5	
S1	1					2.4	
Total	42					100.0	
Intervensi	N	Mean	Median	Modus	Std Deviation	Min-max	CI 95 %
Sebelum edukasi <i>self care management</i>	42	254.79	250.00	200	49.141	190-402	239.47-270.10
Intervensi	N	Mean	Median	Modus	Std Deviation	Min-max	CI 95 %
Sesudah edukasi <i>self care management</i>	42	211.57	203.50	180	45.900	147-360	197.27-225.87

Sumber: Data Primer lembar kuesioner penelitian Juni 2025

Berdasarkan data yang diperoleh pada tabel 1 diatas, diatas didapatkan bahwa usia yang terbanyak berumur 46-50 tahun sejumlah 32 (76.2%) responden, usia yang berumur 40-45 tahun sejumlah 10 (23.8%) responden. didapatkan bahwa mayoritas terbanyak penderita DM adalah perempuan sebanyak 36 responden (85.7%) sedangkan laki laki sebanyak 6 responden (14.3%). didapatkan bahwa mayoritas jenis pekerjaan adalah petani sebanyak 6 (14.3%) responden dan jenis pekerjaan didapatkan bahwa jenis pendidikan terakhir yang terbanyak adalah SD sebanyak 25 (59.5%) responden, SMP sebanyak 12 (28.6%) responden, SMA sebanyak 4 (9.5%) responden, perguruan tinggi sebanyak 1 (2.4%) responden. paling sedikit adalah PNS sebanyak 2 (4.8%) responden. didapatkan nilai rerata kadar gula darah pada penderita diabetes mellitus tipe 2 sebelum dilakukan edukasi *self care management* di Desa Karangbong dari 42 responden didapatkan nilai mean dari pre test 254.79, nilai median 250.00, nilai modus 200, dengan standar deviasi 49.141, nilai terendah 190, nilai tertinggi

402 dan Nilai *confidence interval for mean* (CI 95%) kadar glukosa darah berdasarkan estimasi interval adalah kadar glukosa darah pre test 239.47-270.10. didapatkan nilai rerata kadar gula darah pada penderita diabetes mellitus tipe 2 sesudah dilakukan edukasi *self care management* di Desa Karangbong dari 42 responden didapatkan nilai mean dari post test 211.57, nilai median 203.50, nilai modus 180, dengan standar deviasi 45.900, nilai terendah 180, nilai tertinggi 360 dan Nilai *confidence interval for mean* (CI 95%) kadar glukosa darah berdasarkan estimasi interval adalah kadar glukosa darah post test 197.27-225.87.

Tabel 2. Hasil distribusi uji Wilcoxon dari hasil edukasi *self care management* metode emodemo terhadap kadar gula darah pada penderita diabetes mellitus tipe 2 di Desa Karangbong Kecamatan Pajarakan Kabupaten Probolinggo Pada Bulan Mei-juni 2025

Test Statistic	
	Pre Post
Z	-5.647
Asymp.Sig.(2-signed test)	.000

Sumber : Data Primer Penelitian Bulan Juli 2025

Berdasarkan table 2 di atas hasil yang diperoleh Untuk mengetahui pengaruh *self care management* metode emodemo terhadap kadar gula darah pada penderita diabetes mellitus tipe 2 di Desa Karangbong menunjukkan bahwa hasil pengukuran uji statistic yang dilakukan peneliti dengan menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan bahwa responden menerapkan *self care management* dengan nilai sig (2-sided test) adalah 0.000 hasil analisa data didapatkan $p=0.000$ sehingga $p=0.000 < \alpha=0.05$. Dari hasil analisa data tersebut dapat disimpulkan H_1 diterima artinya ada pengaruh *self care management* metode emodemo terhadap kadar gula darah pada penderita diabetes mellitus tipe 2 di Desa Karangbong Kecamatan Pajarakan Kabupaten Probolinggo. Nilai Z adalah untuk mengukur perbedaan sebelum dan sesudah diberikan intervensi apakah terjadi penurunan atau peningkatan kadar gula darah. Jika terjadi peningkatan kadar gula darah maka nilai Z bernilai positif dan jika terjadi penurunan maka hasil nilai Z bernilai negatif. Semakin tinggi negatifnya maka semakin besar rata-rata penurunan kadar gula darah. Berdasarkan tabel nilai Z diatas terjadi penurunan kadar gula darah yang cukup besar, maka ada perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan edukasi.

PEMBAHASAN

Pengukuran Kadar Gula Darah Sebelum Diberikan Edukasi *Self Care Management* Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 di Desa Karangbong

Berdasarkan hasil analisis tabel 1 menunjukkan bahwa nilai kadar gula darah sebelum dilakukan edukasi *self care management* pada penderita diabetes mellitus tipe 2 di Desa Karangbong didapatkan rerata nilai kadar gula darah pre-test 254.79.

Diabetes melitus adalah penyakit kronis yang terjadi ketika pankreas tidak mampu menghasilkan cukup insulin atau ketika tubuh tidak mampu menggunakan insulin yang telah diproduksi secara efektif (Purnomo et al., 2023). Diabetes melitus tipe 2 disebabkan oleh kombinasi faktor genetik yang berhubungan dengan gangguan sekresi insulin, resistensi insulin dan faktor lingkungan seperti obesitas, makan berlebihan, kurang makan, olahraga dan stres, serta penuaan (Denggoss, 2023).

Ada banyak faktor yang menyebabkan diabetes mellitus tipe 2 yaitu pola makan, merokok, obesitas, hipertensi, stres, aktivitas fisik dan usia (Pakaya et al., 2023). Diabetes melitus jika tidak ditangani akan menimbulkan komplikasi. Komplikasi diabetes melitus tipe 2 dapat timbul dari peningkatan kadar glukosa darah, sedangkan komplikasi jangka panjang dapat berpengaruh pada sistem kardiovaskular, sistem saraf tepi, suasana hati, dan risiko infeksi. Aterosklerosis pada tungkai bawah dapat mengakibatkan amputasi pada penderita diabetes (Amalliah et al., 2024).

Diabetes adalah suatu kondisi yang sering berkembang ketika seseorang mencapai usia yang berpotensi berbahaya ini. Suatu masa dimana fungsi tubuh manusia, khususnya pankreas dalam kapasitasnya sebagai penghasil hormon insulin menjadi kurang efektif. Pola makan yang buruk dan gaya hidup yang tidak sehat menjadi akar penyebab kondisi ini (Rizky Rohmatulloh et al., 2024). Penurunan drastis secara fisiologis terjadi pada manusia diatas usia 40 tahun salah satunya penurunan produksi insulin oleh sel beta pankreas yang menyebabkan peningkatan intoleransi glukosa (Lariwu et al., 2024).

Berdasarkan uraian diatas sebelum diberikan intervensi edukasi *self care management* dengan metode emodemo, sebagian besar penderita diabetes melitus tipe 2 umumnya menunjukkan kadar gula darah yang belum terkontrol secara mandiri. Rata-rata kadar gula darah responden berada di atas 250 mg/dL, yang menunjukkan bahwa pengelolaan diabetes mereka masih jauh dari target yang diharapkan. Hal ini mencerminkan rendahnya *self care management* yang dilakukan responden, baik dari aspek pola makan, aktivitas fisik, pemantauan kadar gula, kepatuhan minum obat, maupun perawatan kaki. Hal ini sering kali disebabkan oleh kurangnya pemahaman tentang pentingnya perawatan mandiri. Beberapa faktor yang ditemukan saat penelitian meliputi aktifitas fisik yang kurang, pengelolaan stres, obesitas. Masalah berat badan sering kali tidak dianggap serius oleh masyarakat pedesaan. Padahal obesitas adalah salah satu pencetus utama diabetes yang dapat dicegah dengan edukasi dan pendampingan (Ardiani et al., 2021).

Gaya hidup masih menjadi kebiasaan yang sulit diubah, terutama pada kelompok usia menengah ke atas. Hal ini mempercepat terjadinya resistensi insulin dan memperbesar risiko DM. Hasil penelitian sebagian besar penderita DM memiliki *self care management* yang kurang, dikarenakan pola makan yang tidak teratur seperti jarang melakukan perencanaan pola makan, sering mengonsumsi makanan yang mengandung lemak tinggi, dan sering memakan cemilan yang mengandung gula. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Istiyawanti et al., 2019) yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pengaturan pola makan yang jarang atau tidak teratur. Hal ini berarti bahwa mereka tidak memiliki kebiasaan makan yang terstruktur, seperti makan pada waktu yang sama setiap hari, atau memilih makanan dengan nutrisi seimbang secara konsisten. Beberapa responden juga memiliki aktivitas fisik yang kurang, seperti jarang melakukan pekerjaan rumah seperti menyapu, mencuci, mengepel, dan lainnya selama 30 menit, serta mereka jarang melakukan latihan fisik khusus seperti jalan sehat atau bersepeda (Saragih et al., 2022). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Hidayah, 2019) hasil menunjukkan bahwa sebagian besar penderita DM memiliki aktivitas fisik yang kurang.

Selain itu, beberapa responden memiliki aktivitas perawatan kaki yang kurang, dimana sebagian besar tidak memeriksa kaki mereka, tidak membersihkan sela-sela jari mereka setelah dicuci, serta menggunakan pelembab pada kaki. Sebagian dari mereka menggunakan alas kaki saat keluar rumah (Lubis, 2025).

Meskipun sebagian pasien mengaku rutin minum obat, beberapa lainnya masih lupa atau sengaja tidak minum saat merasa tubuhnya “baik-baik saja”. Hal ini menunjukkan adanya miskonsepsi bahwa minum obat hanya saat merasa sakit. Responden mulai mengurangi konsumsi nasi putih dan makanan manis, namun belum mengetahui tentang porsi makan yang seimbang sesuai anjuran piring makanku (Indiani et al., 2023).

Kebiasaan mengonsumsi minuman berpemanis atau Sugar Sweetened Beverages (SSB) merupakan cairan yang ditambahkan dengan berbagai macam bentuk gula seperti gula merah, berpemanis jagung, sirup jagung, dekstrosa, fruktosa, glukosa, sukrosa, dan bentuk gula lainnya (CDC, 2021). Penelitian yang dilakukan oleh (Ramadhani & Mahmudiono, 2021) menyatakan bahwa konsumsi minuman berpemanis meningkatkan resiko 9x lebih besar lansia menderita DM tipe 2. Di Indonesia kebijakan terkait minuman berpemanis diatur dalam Permenkes RI Nomor 30 tahun 2013 menyebutkan bahwa konsumsi gula melebihi 50 gram perhari akan meningkatkan resiko berbagai macam penyakit salah satunya penyakit diabetes melitus (Lariwu et al., 2024).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Ariqoh dkk (2022) intervensi yang dilakukan dengan masalah ketidakstabilan kadar gula darah pada diabetes mellitus tipe II adalah dengan cara memantau kadar gula darah sesuai indikasi, hiperglikemia, pemantauan poliuria, tanda polidipsia, polifagia, kelemahan, kelesuan, malaise, penglihatan kabur atau sakit kepala. Karena gangguan penglihatan atau sakit kepala, pasien selalu diinstruksikan untuk selalu patuh terhadap pola makannya (Nurhamsyah et al., 2023).

Mengidentifikasi Kadar Gula Darah Sesudah Diberikan Edukasi *Self Care Management* Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 di Desa Karangbong

Berdasarkan tabel 1 didapatkan bahwa nilai kadar gula darah sesudah dilakukan edukasi *self care management* pada penderita diabetes mellitus tipe 2 di Desa Karangbong didapatkan rerata nilai kadar gula darah post-test 211.57.

Diabetes Melitus merupakan kelainan metabolik yang ditandai dengan hiperglikemia, yaitu peningkatan kadar glukosa dalam darah secara terus-menerus atau dalam jangka waktu yang lama. Hiperglikemia dapat terjadi akibat gangguan pada metabolisme insulin, baik dalam hal produksi (diabetes tipe 1) atau sensitivitas insulin (diabetes tipe 2) (Singh et al., 2024). Diabetes yang tidak terkontrol dapat mengakibatkan komplikasi yang parah. Diabetes dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, kerusakan ginjal, gangguan penglihatan, kerusakan saraf, luka yang sulit disembuhkan, dan masalah kesehatan lainnya jika tidak didiagnosis atau ditangani dengan benar (ANDRIANI et al., 2024).

Self care management adalah upaya untuk menjaga kesehatan, mencegah penyakit, meningkatkan status kesehatan, dan mengatasi kecacatan sesuai dengan kemampuan individu, keluarga, dan masyarakat dengan atau tanpa dukungan penyedia layanan kesehatan. Pendidikan manajemen perawatan diri diabetes memberikan keterampilan dan informasi bagi penderita diabetes (Erida Silalahi et al., 2021). kesadaran atau pengembangan pengetahuan adalah melalui konteks sosial yang kompleks. Hal ini merupakan suatu keharusan bagi individu yang menderita DM tipe 2 untuk melakukan aktivitas *self care management* dalam kehidupan sehari-hari seperti berolahraga secara teratur, diet yang tepat, memantau kadar, perawatan kaki (Gupta et al., 2024).

Berdasarkan hasil penelitian setelah diberikan edukasi, sebagian besar responden menunjukkan peningkatan dalam hal mengatur asupan makanan. Mereka mulai memahami pentingnya memilih makanan dengan indeks glikemik rendah, mengurangi konsumsi gula sederhana, serta menjaga porsi makan sesuai kebutuhan tubuh melalui contoh dan simulasi, sehingga mereka menjadi lebih disiplin dalam menjalankan pola makan sehat. Sejalan dengan penelitian (Aminah et al., 2022) peningkatan kepatuhan diet ini terjadi akibat tambahan informasi salah satu upaya dalam meningkatkan pengetahuan responden yaitu dengan memberikan edukasi *Self Management Diabetes*.

Perilaku aktivitas fisik juga mengalami peningkatan setelah edukasi. Banyak responden mulai melakukan olahraga ringan seperti jalan kaki secara rutin. Edukasi menjelaskan bahwa aktivitas fisik membantu tubuh menggunakan glukosa lebih efektif, yang berperan dalam menurunkan kadar gula darah. Melalui demonstrasi dan penjelasan sederhana, responden

menjadi lebih termotivasi untuk aktif bergerak, meskipun dalam skala kecil namun konsisten. Sejalan dengan penelitian asil ini sejalan dengan penelitian oleh (Silalahi et al., 2023), yang menyatakan bahwa edukasi Kesehatan mampu meningkatkan perilaku aktivitas fisik pasien diabetes. Aktivitas seperti jalan kaki secara rutin menjadi lebih sering dilakukan oleh pasien setelah memahami peran penting olahraga dalam mengontrol kadar gula darah.

Sebelum edukasi, sebagian besar responden belum memahami pentingnya memeriksa kadar gula darah secara berkala. Setelah edukasi dengan metode emodemo, terjadi peningkatan perilaku dalam hal pemantauan gula darah secara mandiri menggunakan alat glukotest. Edukasi menekankan bahwa pemantauan mandiri merupakan bentuk tanggung jawab pribadi dalam mengelola penyakit. Hal ini membuat responden menjadi lebih sadar dan rutin mencatat hasil pemantauan mereka. Sejalan dengan penelitian (Ramadhani et al., 2024), menyatakan bahwa edukasi dapat meningkatkan perilaku pemantauan gula darah secara mandiri. Edukasi tersebut tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga membangun kesadaran dan rasa tanggung jawab pasien terhadap kondisi kesehatannya.

Setelah edukasi, tingkat kepatuhan dalam mengonsumsi obat antidiabetes meningkat. Responden mulai memahami bahwa keteraturan minum obat sangat penting untuk mencegah lonjakan gula darah. Penjelasan yang disertai ilustrasi efek jangka panjang dari ketidakpatuhan, serta contoh nyata dalam emodemo, berhasil meningkatkan kesadaran mereka akan pentingnya kepatuhan terhadap regimen terapi yang telah ditentukan. Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Oktavia & Handayani, 2023), yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan, terutama dengan pendekatan interaktif dan berbasis contoh nyata, dapat meningkatkan kepatuhan pasien dalam mengonsumsi obat antidiabetes. Pengetahuan yang diperoleh melalui edukasi memperkuat motivasi pasien untuk mengikuti regimen terapi secara konsisten, sehingga dapat mencegah lonjakan kadar gula darah dan komplikasi jangka panjang.

Perawatan kaki sering kali diabaikan oleh penderita DM, namun setelah edukasi, terjadi perubahan perilaku yang positif. Responden mulai rutin memeriksa kaki mereka, menjaga kebersihan, menggunakan alas kaki yang aman, dan segera menangani luka kecil. Melalui demonstrasi langsung mengenai cara merawat kaki dengan benar, responden memperoleh keterampilan praktis yang dapat langsung diterapkan di rumah. Ini sangat penting untuk mencegah komplikasi seperti ulkus diabetik. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Kusumaningrum et al., 2023), yang menunjukkan bahwa edukasi kesehatan dapat meningkatkan keterampilan praktis pasien dalam melakukan perawatan kaki. Edukasi ini membuat pasien lebih memahami pentingnya pemeriksaan kaki harian, menjaga kebersihan, serta tindakan cepat terhadap luka kecil untuk mencegah komplikasi serius seperti ulkus diabetik.

Menurut penelitian (Purwaningtyas, 2025) emodemo dapat digunakan sebagai metode edukasi yang menarik untuk memberikan informasi. Emodemo adalah sebuah kerangka kegiatan yang bersifat sangat partisipatif, dirancang untuk menyampaikan pesan-pesan sederhana melalui cara yang menyenangkan atau menggugah perasaan. Pendekatan ini membuat pesan lebih mudah diingat dan memiliki dampak yang lebih kuat dibandingkan metode perubahan perilaku tradisional (Ni Nyoman Galikarini, Ni Putu Eny Sulistyadewi, 2023). Dalam penerapannya, emodemo diwujudkan sebagai permainan interaktif yang meminimalkan penyampaian informasi kesehatan secara satu arah, seperti dalam penyuluhan konvensional. Setiap sesi permainan menghadirkan elemen kejutan yang memicu peserta untuk menilai ulang perilaku mereka dan meningkatkan keterikatan emosional terhadap perilaku yang diharapkan. Metode emodemo tidak hanya menyajikan informasi secara visual dan verbal, tetapi juga membangkitkan emosi audiens sehingga mendorong perubahan perilaku (Kumar et al., 2024).

Berdasarkan data tabel 2 terlihat bahwa setelah diberikan edukasi dengan metode emodemo kadar gula darah responden menurun secara signifikan dimana rerata kadar nilai kadar gula darah sebelum diberikan edukasi 254.79 dan nilai rerata kadar gula darah sesudah diberikan edukasi 211.57. Fakta ini menunjukkan bahwa intervensi edukasi dengan pendekatan emosional dan demonstratif (emodemo) memiliki dampak positif dalam membentuk kebiasaan sehat dengan menerapkan *self care management* pada penderita diabetes mellitus tipe 2 (Wahyuni et al., 2024).

Pendekatan emodemo yang memadukan unsur emosional dan demonstratif terbukti mampu mengatasi hambatan perilaku yang selama ini sering menjadi penyebab utama ketidakteraturan responden dalam menjalani pola hidup sehat dan pemantauan rutin. Responden menjadi lebih termotivasi untuk melakukan perubahan gaya hidup karena materi yang disampaikan tidak hanya bersifat informatif, tetapi juga menyentuh aspek emosional dan empatik, yang membuat mereka merasa dihargai dan dipahami (Purwaningtyas, 2025).

Selain itu, keberhasilan metode ini mencerminkan pentingnya pendekatan edukasi yang tidak kaku dan satu arah, melainkan bersifat partisipatif dan komunikatif. Dalam konteks jangka panjang, keberhasilan penurunan kadar gula darah pasca intervensi ini dapat menjadi langkah awal untuk menurunkan risiko komplikasi diabetes serta meningkatkan kualitas hidup responden secara keseluruhan. Oleh karena itu, emodemo layak dipertimbangkan sebagai pendekatan edukasi yang efektif dalam penatalaksanaan diabetes melitus berbasis *self care management* (Erida Silalahi et al., 2021).

Penelitian ini sejalan dengan Penelitian oleh Beno (2022) menunjukkan bahwa edukasi penatalaksanaan diabetes melitus terhadap *self care management* pada pasien diabetes melitus tipe 2. Edukasi yang didapatkan oleh pasien diabetes mellitus dapat meningkatkan kemampuan untuk mencapai dan memperoleh pemahaman tentang pengetahuan Kesehatan (Gupta et al., 2024). Didapatkan penatalaksanaan manajemen perawatan diri sebelum edukasi dengan skor rata-rata sebesar 44,23 dan sesudah edukasi dapat diketahui rata-rata sebesar 74,47.

Penelitian oleh Rizky Febriansyah (2023) menunjukkan bahwa Program ini termasuk pengaturan pola makan, aktivitas latihan fisik atau latihan jasmani, monitoring kadar gula darah, perawatan kaki, terapi obat atau kepatuhan untuk melakukan control dan berobat diabetes. Kegiatan pengabdian masyarakat tentang edukasi *self-care management* pada pasien dengan kondisi diabetes mellitus pada prolanis didapatkan hasil bahwa mayoritas lansia yang hadir pada kegiatan tersebut sudah memahami dan mengetahui diabetes mellitus serta *self-care management*nya (Jesmo Aldoran Purba & Trinita Situmorang, 2025).

Menganalisis pengaruh self care management metode emodemo terhadap kadar gula darah pada penderita diabetes mellitus tipe 2 di Desa Karangbong

Berdasarkan tabel didapatkan hasil uji wilcoxon menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0.000$ yang lebih kecil dari nilai $\alpha = 0.05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kadar gula darah sebelum dan sesudah diberikan intervensi edukasi *self care management*.

Diabetes Melitus (DM) terjadi ketika kadar gula (glukosa) di darah sangat tinggi dalam jangka waktu yang lama. Glukosa tetap berada di dalam darah karena jumlah hormon insulin dalam tubuh tidak cukup untuk mengubah glukosa menjadi energi (diabetes tipe 2) (Soelistijo, 2021). DM mempengaruhi sebanyak 422 juta orang di negara-negara berpendapatan rendah dan menengah dan merupakan salah satu penyebab utama kematian di dunia. WHO memperkirakan bahwa 366 juta orang di dunia akan hidup dengan DM pada tahun 2030 (Singh et al., 2024).

Menurut penelitian (Pertiwi, 2021) menyatakan masalah ini bisa diminimalkan jika pasien memiliki pengetahuan dan kemampuan yang cukup melakukan pengelolaan terhadap penyakit yang di deritanya salah satunya dengan menerapkan Manajemen perawatan diri.

Manajemen perawatan diri (*self care managemet*) merupakan kemampuan individu dalam melakukan pengelolaan merawat diri, pada kasus diabetes mellitus tipe II perawatan diri sangat penting dalam pengelolaan DM (Siregar et al., 2022). Perawatan diri yang baik pada penderita DM tipe II sangat mempengaruhi kualitas hidup pasien DM tipe II. Perawatan diri berperan untuk meningkatkan fungsi fungsi manusia serta perkembangan didalam kelompok sosial sesuai dengan potensi manusia, tahu keterbatasan manusia, dan keinginan manusia menjadi normal (Lariwu et al., 2024).

Hasil penelitian yang dilakukan (andriani,2024) *Diabetes self care management* merupakan suatu proses berkelanjutan yang dilakukan untuk memfasilitasi pengetahuan, keterampilan, dan kemampuan klien untuk melakukan perawatan mandiri (Rahayu, 2024). Edukasi *self care management* adalah salah satu elemen penting untuk perawatan semua orang penderita diabetes dalam rangka mencegah atau menunda komplikasinya dan memiliki unsur-unsur yang berkaitan dengan perubahan gaya hidup, juga penting bagi individu dengan pre-diabetes sebagai bagian dari upaya pencegahan penyakit (Benno et al., 2022).

Berdasarkan tabel 5.9, hasil uji wilcoxon menunjukkan bahwa nilai p-value sebesar 0.000 lebih kecil dari Tingkat signifikan (α) yang ditetapkan, yaitu 0.05. hal ini secara statistik berarti bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kadar gula darah sebelum dan sesudah diberikan intervensi edukasi menggunakan metode emodemo. Uji wilcoxon sendiri digunakan ketika asumsi normalitas tidak terpenuhi pada uji parametrik (uji paired t test). Uji ini membandingkan 2 kelompok data (pre-post) untuk melihat apakah ada perbedaan yang signifikan diantara keduanya.

Adanya nilai p-value yang sangat kecil menunjukkan bahwa intervensi edukasi yang dilakukan telah menghasilkan dampak yang nyata secara statistik terhadap kadar gula darah pada penderita diabetes mellitus tipe 2 yang artinya terjadi penurunan kadar gula darah terjadi bukan secara kebetulan tetapi memang disebabkan oleh pemberian edukasi *self care management* yang sudah terencana dari peneliti (Basir et al., 2022).

Sebelum diberikan edukasi, perilaku *self care management* pada sebagian besar responden masih tergolong rendah. Hal ini ditunjukkan oleh minimnya pemahaman dan praktik responden dalam mengelola penyakitnya secara mandiri, seperti kurangnya kesadaran terhadap pentingnya pengaturan pola makan, rendahnya frekuensi aktivitas fisik, ketidakpatuhan dalam konsumsi obat, serta jarang nya pemantauan gula darah dan perawatan kaki. Kondisi ini secara langsung berkorelasi dengan tingginya kadar gula darah yang dimiliki responden pada saat pretest, dengan rerata sebesar 254,79 mg/dL, yang mengindikasikan bahwa sebagian besar responden berada dalam kondisi hiperglikemia.

Setelah diberikan edukasi *self care management* dengan metode emodemo, terjadi perubahan perilaku yang signifikan pada responden. Metode emodemo yang menggabungkan pendekatan emosional dan demonstrasi (latihan langsung) terbukti lebih efektif dalam menyampaikan materi edukatif. Edukasi dilakukan secara interaktif, praktis, dan disesuaikan dengan konteks kehidupan responden sehari-hari, sehingga lebih mudah dipahami dan diterapkan.

Perubahan positif perilaku terlihat pada peningkatan kepatuhan responden dalam mengatur pola makan, mulai rutin melakukan aktivitas fisik ringan seperti jalan kaki, lebih disiplin dalam konsumsi obat sesuai dosis dan waktu, serta melakukan pemantauan gula darah dan perawatan kaki secara mandiri. Peningkatan perilaku *self care management* ini berdampak langsung terhadap penurunan kadar gula darah, yang terlihat pada hasil posttest dengan rerata menjadi 211,57 mg/dL.

Hasil uji statistik menunjukkan nilai $Z = -5.647$ dan $p\text{-value} = 0.000$, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara kadar gula darah sebelum dan sesudah edukasi. Nilai Z yang negatif juga menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami penurunan kadar gula darah setelah edukasi diberikan.

Penelitian (Sri Wahyuni, 2024) diasumsikan bahwa kadar gula darah pasien akan menunjukkan penurunan signifikan setelah intervensi metode emodemo. Metode ini yang memadukan edukasi kognitif dan afektif mendukung perubahan perilaku penting seperti pola makan, aktivitas fisik, pemantauan gula darah, perawatan kaki dan adaptasi gaya hidup sehat. Keberhasilan edukasi metode emodemo sejalan dengan bukti bahwa pendekatan edukatif yang bersifat personal, emosional, dan berbasis motivasi bisa meningkatkan *self care management* (Rizqy Febriansyah et al., 2023).

Salah satu Upaya Kesehatan Masyarakat (UKM) yang berorientasi kepada upaya promotif dan preventif dalam pengendalian Penyakit Tidak Menular (PTM) dengan melibatkan Kader dan keluarga mulai dari perencanaan, pelaksanaan dan pemantauan serta penilaian. Kader dilibatkan sebagai agen perubah sekaligus sumber daya yang menggerakkan Posbindu sebagai Upaya Kesehatan Berbasis Masyarakat (UKBM), yang diselenggarakan sesuai dengan kemampuan dan kebutuhan Masyarakat (Wahyuni et al., 2024). Untuk mengoptimalkan kegiatan ini terus dilaksanakan untuk menurunkan kadar gula darah pada penderita diabetes mellitus tipe 2 peneliti ingin memberikan pengetahuan dan pemahaman kepada para kader kesehatan dalam memberikan edukasi ke masyarakat mengenai pentingnya *Self Care Management* khususnya pada penderita Diabetes Melitus. Dengan harapan penderita Diabetes Melitus mampu mengelola dan mengatur kadar glukosa dalam batas normal guna mengurangi gejala dan mencegah komplikasi Diabetes Melitus (Wahyuni et al., 2024).

Berdasarkan hasil analisis, dapat disimpulkan bahwa edukasi *self care management* dengan metode emodemo memberikan pengaruh yang positif terhadap penurunan kadar gula darah pada penderita diabetes mellitus tipe 2 di Desa Karangbong. Sebelum intervensi, kadar gula darah responden cenderung tinggi (rata-rata >250 mg/dL) akibat rendahnya pemahaman dan motivasi dalam melakukan perawatan mandiri. Setelah diberikan intervensi dengan pendekatan emodemo, terjadi peningkatan pemahaman, motivasi, serta kepatuhan pasien dalam menjalankan pola hidup sehat seperti pengaturan diet, aktivitas fisik, pemantauan gula darah, dan minum obat secara teratur (Jesmo Aldoran Purba & Trinita Situmorang, 2025).

Dengan demikian, edukasi *self care management* metode emodemo layak dipertimbangkan sebagai strategi edukasi yang efektif dalam penatalaksanaan diabetes melitus tipe 2, khususnya di tingkat komunitas, karena tidak hanya berfokus pada pengetahuan, tetapi juga mendorong keterlibatan aktif dan emosional pasien dalam menjaga kesehatannya secara mandiri.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat diambil Kesimpulan bahwa pengaruh edukasi *self care management* dengan metode emodemo terhadap kadar gula darah pada penderita diabetes mellitus tipe 2 di Desa Karangbong Kecamatan Pajajaran didapatkan Kesimpulan sebagai berikut :

1. Kadar gula darah pada penderita diabetes mellitus tipe 2 di Desa Karangbong sebelum diberikan edukasi rerata nilai 254.79 dari 42 responden
2. Kadar gula darah pada penderita diabetes mellitus tipe 2 di Desa Karangbong sesudah diberikan edukasi rerata nilai 211.57

3. Ada pengaruh edukasi *self care management* metode emodemo terhadap kadar gula darah pada penderita diabetes mellitus tipe 2 di Desa Karangbong dengan p value 0.000

SARAN

Bagi Institusi Pendidikan

Bagi institusi pendidikan diharapkan untuk mengembangkan ilmu kebutuhan dasar manusia, khususnya edukasi kesehatan tentang *self care management* dengan metode emodemo terhadap kadar gula darah pada penderita diabetes mellitus tipe 2 selain itu diharapkan menambah literatur dalam perpustakaan berupa ilmu Kesehatan tentang *self care management*.

Bagi Profesi Perawat

Bagi profesi keperawatan dapat diaplikasikan dalam intervensi keperawatan untuk membantu mengatasi permasalahan kadar gula darah pada penderita diabetes mellitus tipe 2 dapat digunakan oleh perawat pendidik dalam meningkatkan *self care management* dengan metode emodemo.

Bagi Lahan Penelitian

Bagi lahan penelitian dapat memberikan pengetahuan tentang *self care management*, Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk merancang program pelatihan dari puskesmas kepada kader desa agar lebih efektif menentukan kebutuhan perawatan dan mengevaluasi keberhasilan intervensi edukasi emodemo untuk selanjutnya.

Bagi Responden

Bagi responden diharapkan untuk meningkatkan *self care management* dengan cara mengaplikasikan pada kehidupan sehari-hari setiap pembahasan edukasi dan praktik yang telah diberikan oleh peneliti yakni edukasi *self care management* metode emodemo terhadap kadar gula darah pada penderita diabetes mellitus tipe 2. Responden juga dapat lebih mudah memahami materi dengan konsep belajar diselingi dengan permainan.

Bagi Peneliti

Sebagai tugas akhir untuk mendapatkan gelar sarjana dan menambah wawasan tentang pengaruh *self care management* metode emodemo terhadap kadar gula darah pada penderita diabetes mellitus tipe 2

Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai penambah informasi untuk pengembangan peneliti lebih lanjut, khususnya bagi peneliti keperawatan yang ingin melakukan pengembangan penelitian tentang *self care management* metode emodemo terhadap kadar gula darah pada penderita diabetes mellitus tipe 2. Dan penelitian ini dapat dikembangkan dengan menggunakan intervensi yang lebih spesifik, dan mengetahui factor resiko yang lebih detail.

DAFTAR PUSTAKA

- Adimuntja, N. P. (2020). Determinan Aktivitas Self-Care Pada Pasien Dm Tipe 2 Di Rsud Labuang Baji. *Journal Health & Science : Gorontalo Journal Health and Science Community*, 4(1), 8–17. <https://doi.org/10.35971/gojhes.v4i1.4483>
- Amalliah, N., Muchtar, F., & Afa, J. R. (2024). Faktor Risiko Kejadian Diabetes Mellitus

- Tipe 2 pada Pasien Rawat Jalan di RSUD Kabupaten Buton Tahun 2023. *Koloni*, 3(1), 72–86. <https://doi.org/10.31004/koloni.v3i1.593>
- Aminah, S., Amelia, K. R., Rianto, B., & Safitri, V. D. (2022). Pengaruh Edukasi Self Management Diabetes (DSME) Dengan Media Booklet Terhadap Kepatuhan Diet Pasien DM Tipe 2 Di Puskesmas Cimahi Selatan. *Malahayati Nursing Journal*, 5(2), 432–442. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i2.5912>
- ANDRIANI, L., PRASETYANINGSIH, P., KASMORA, D., & SAPUTRA, R. R. (2024). Pengaruh Diabetes Self Care Management Education Terhadap Pengetahuan Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Pariaman. *As-Shiha : JOURNAL OF MEDICAL RESEARCH*, 5(1), 22–31. <https://doi.org/10.69922/asshiha.v5i1.99>
- Ardiani, H. E., Permatasari, T. A. E., & Sugiatmi, S. (2021). Obesitas, Pola Diet, dan Aktivitas Fisik dalam Penanganan Diabetes Melitus pada Masa Pandemi Covid-19. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)*, 2(1), 1. <https://doi.org/10.24853/mjnf.2.1.1-12>
- Ariwati, V. D., Martina, M., Ka, R. T., Kusumawati, K., Nufus, H., Anggi, A., & Wandira, B. A. (2023). Pendidikan Kesehatan tentang Diabetes Melitus pada Masyarakat RT 3 Kelurahan Curug, Kota Depok. *Jurnal ABDIMAS-HIP Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 47–54. <https://doi.org/10.37402/abdimaship.vol4.iss1.217>
- Basir, S. I., Paramatha, R. N., & Agustin, D. F. (2022). Self Care Pasien Diabetes Melitus. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 4(2), 691–698.
- Beno, J., Silen, A. ., & Yanti, M. (2022). BENO. *Braz Dent J.*, 33(1), 1–12.
- Denggoss, Y. (2023). *Penyakit Diabetes Mellitus Umur 40-60 Tahun di Desa Bara Batu Kecamatan Pangkep*. 55–61.
- Despitassari, L., & Sastra, L. (2020). Faktor-Faktor Internal Yang Mempengaruhi Self Care Management Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Poli Klinik Khusus Penyakit Dalam Rsup Dr. M. Djamil Padang. *Jurnal Kesehatan Mercusuar*, 3(1), 54–65. <https://doi.org/10.36984/jkm.v3i1.73>
- Dewi, S. R., Sasmiyanto, S., Apridina, R. N., & Maulidiyah, A. R. (2023). Peningkatan Kepatuhan Self Care Management Lansia Diabetes Mellitus Melalui Pendekatan DSME Di Kabu-paten Bondowoso. *JIWAKERTA: Jurnal Ilmiah Wawasan Kuliah Kerja Nyata*, 4(1), 50–55. <http://jurnal.unmuhjember.ac.id/index.php/jiwakerta/article/view/20939>
- Dinkes Jawa Timur. (2023). Dinkes Jawa Timur. *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 1–14. http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI
- Dinkes Kabupaten Probolinggo. (2022). *Kabupaten Probolinggo Tahun 2022*. 403, 17–19.
- Erida Silalahi, L., Prabawati, D., & Priyo Hastono, S. (2021). Efektivitas Edukasi Self-Care Terhadap Perilaku Manajemen Diri pada Pasien Diabetes Melitus di Wilayah Puskesmas Sukapura Jakarta. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 4(1), 15–22. <https://doi.org/10.56338/mppki.v4i1.1385>

- Ezalina, Mandasari, D., Puswati, D., & Adelia, G. (2023). Analysis Of Health Literacy And Self-Care In Diabetes Mellitus Elderly. *Jurnal Kesehatan*, 16(1), 2023. <https://doi.org/10.24252/kesehatan.v16i1.33815>
- Gupta, S. K., Lakshmi, P. V. M., Chakrapani, V., Rastogi, A., & Kaur, M. (2024). Understanding the diabetes self-care behaviour in rural areas: Perspective of patients with type 2 diabetes mellitus and healthcare professionals. *PLoS ONE*, 19(2 February), 1–21. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0297132>
- Hidayah, M. (2019). Hubungan Perilaku Self-Management Dengan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Pucang Sewu, Surabaya. *Amerta Nutrition*, 3(3), 176. <https://doi.org/10.20473/amnt.v3i3.2019.176-182>
- Hondrizal, Hutaperi, B., Damayanti, F., Nani Jelmila, S., & Ashan, H. (2024). Hubungan Diabetes Melitus Terhadap Penderita Katarak. *Scientific Journal*, 3(4), 209–220. <https://doi.org/10.56260/sciena.v3i4.146>
- Indiani, W., Wardoyo, S. S. I., & Yuliadarwati, N. M. (2023). Analisa faktor yang mempengaruhi kapasitas fungsional pada lansia dengan diabetes melitus tipe 2 di Kota Malang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 14(02), 390–395. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v14i02.955>
- Istiyawanti, H., Udiyono, A., Ginandjar, P., & Adi, M. S. (2019). Gambaran Perilaku Self Care Management Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 7(1), 155–167.
- Jesmo Aldoran Purba, & Trinita Situmorang. (2025). Pengabdian Masyarakat Manajemen Perawatan Diri Bagi Penderita Diabetes Melitus Melalui Motivasi Dari Diri Sendiri . *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 36–42.
- Kumar, R., Mohammadnezhad, M., & Khan, S. (2024). Perception of Type 2 Diabetes Mellitus (T2DM) patients on diabetes self-care management in Fiji. *PLoS ONE*, 19(5 May), 1–17. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0304708>
- Kurniasih, D., Titihalawa, E. M., Andri, F., Pratiwi, B. D. U., Missel, B., Pianus, E., Hopaya, M. G. N., Tiningsih, S. V. R., & Pitnasara, P. (2023). Exercise Diabetik pada Lansia Penderita Diabetik Mellitus Tipe II. *Amare*, 2(1), 16–20. <https://doi.org/10.52075/ja.v2i1.196>
- Lariwu, C. K., Sarayar, C. P., Pondaag, L., Merentek, G., & Lontaan, E. M. (2024). Indeks Masa Tubuh, Riwayat Keluarga dan Kebiasaan Konsumsi Gula : Faktor Dominan Penyebab Diabetes Melitus Tipe 2 Pada Lanjut Usia di Kota Tomohon. *AKSARA: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal*, 10(1), 379–386. <http://ejurnal.pps.ung.ac.id/index.php/Aksara>