



PEMBERDAYAAN PASIEN DIABETES MELLITUS DALAM MENINGKATKAN SELF- EFFICACY MANAJEMEN DIABETES MELALUI PSIKOEDUKASI DAN PENDAMPINGAN PROGRAM PROLANIS SEBAGAI UPAYA MENGOPTIMALKAN AKTIVITAS FISIK DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TUBAN

Wahyu Tri Ningsih¹, Titik Sumiatin², Moch Bahrudin³, Tanty Wulan Dari⁴, Siti Maimuna⁵, Aby
Yazid Al Busthorni Rofi'i⁶

^{1,2,3,4,5,6} Poltekkes Kemenkes Surabaya



***Corresponding author**

Wahyu Tri Ningsih

Email : [wahyu-](mailto:wahyu-tbn@poltekkesdepkes-sby.ac.id)

tbn@poltekkesdepkes-sby.ac.id

HP: 08121738861

Kata Kunci:

Diabetes Mellitus;

Psikoedukasi;

Self efficacy;

Aktivitas fisik

Keywords:

Diabetes Mellitus;

Psychoeducation;

Self-efficacy;

Physical activity

ABSTRAK

Semua orang yang menderita diabetes harus disarankan untuk melakukan aktivitas fisik dan latihan sebagai bagian dari manajemen glukosa mereka dan kesehatan secara umum. Jika tidak disertai nefropati, aktivitas fisik adalah komponen penting dalam mengelola diabetes mellitus. Aktivitas fisik yang dilakukan selain untuk menjaga kebugaran juga dapat membantu menurunkan berat badan dan meningkatkan sensitifitas insulin. Penderita diabetes mellitus masih banyak yang kurang dalam melakukan aktivitas fisik dan menunjukkan self efficacy yang rendah. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan self-efficacy dalam upaya peningkatan aktivitas pasien diabetes mellitus melalui psikoedukasi dan pendampingan pada 60 peserta prolanis Puskesmas Tuban, Kec. Tuban, Kab. Tuban. Metode yang digunakan adalah memberikan psikoedukasi dengan penyuluhan dan diskusi menggunakan media booklet. Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah self efficacy peserta untuk melakukan aktivitas fisik meningkat ditunjukkan dengan kemauan yang kuat dari peserta untuk melakukan aktivitas fisik disertai dengan peningkatan peserta yang melakukan aktivitas fisik sesuai anjuran. Self-efficacy menjadi faktor yang berkaitan dengan tingkat aktivitas fisik peserta, dengan meningkatnya self efficacy peserta untuk melakukan aktivitas fisik, meningkatkan aktivitas fisik peserta prolanis.

ABSTRACT

All people suffering from diabetes should be advised to engage in physical activity and exercise as part of their glucose management and general health. If nephropathy



is not present, physical activity is an important component in managing diabetes mellitus. Apart from maintaining fitness, physical activity can also help you lose weight and increase insulin sensitivity. Many diabetes mellitus sufferers still lack physical activity and show low self-efficacy. This community service aims to increase self-efficacy in an effort to increase the activities of diabetes mellitus patients through psychoeducation and mentoring for 60 prolans participants at Tuban Community Health Center, Kec. Tuban, Kab. Tuban. The method used is to provide psychoeducation with counseling and discussion using booklet media. The result of this community service activity is that the self-efficacy of participants to carry out physical activity increases, shown by the strong will of the participants to carry out physical activity accompanied by an increase in participants who carry out physical activity as recommended. Self-efficacy is a factor related to the participant's level of physical activity, with increasing participant self-efficacy for carrying out physical activity, increasing the physical activity of prolans participants

PENDAHULUAN

Diabetes adalah kondisi multisistem yang memiliki banyak komplikasi dan semakin umum di seluruh dunia. Pergeseran epidemiologi yang cepat di Asia Tenggara menyebabkan pergeseran beban penyakit dari penyakit menular menjadi penyakit tidak menular. Selain itu, orang Asia memiliki ambang batas yang rendah terhadap faktor risiko lingkungan dan predisposisi genetik dan etnik yang kuat terhadap diabetes (Dagogo-Jack, S. (Ed.), 2017)

Menurut konsensus Perkeni tahun 2015, pengobatan diabetes mellitus dimulai dengan pola hidup sehat, termasuk aktivitas fisik dan terapi nutrisi medis. Selain itu, pengobatan farmakologis, seperti obat anti hiperglikemia oral dan suntikan, juga digunakan. Apabila tidak disertai nefropati, latihan fisik adalah salah satu komponen penting dalam mengelola diabetes mellitus. Selain untuk tetap sehat, latihan fisik juga dapat membantu menurunkan berat badan dan meningkatkan sensitifitas insulin (Perkeni, 2015). Menurut American Diabetes Association, setiap orang yang menderita diabetes harus disarankan dan direkomendasikan untuk melakukan aktivitas fisik dan latihan. Ini adalah bagian dari manajemen glukosa dan kesehatan secara umum, menurut mereka ((Colberg, S. R., et al, 2016)

Beberapa penelitian telah membuktikan bahwa self-efficacy mendorong kepatuhan terhadap terapi menjadi lebih baik, sehingga berpotensi meningkatkan kontrol glikemik pada pasien diabetes mellitus (Gao, J., et al, 2013; Shao, Y, et al, 2017; Wichit, N., et al, 2017)), studi lain menunjukkan bahwa self-efficacy merupakan predictor signifikan terhadap aktivitas fisik. Self-efficacy juga menunjukkan korelasi yang signifikan dan positif terhadap aktivitas fisik (Liu, H., & Dai, X., 2017).

Puskesmas Tuban telah memiliki program Prolans sebagai salah satu upaya penatalaksanaan penyakit kronis, termasuk di dalamnya Diabetes Mellitus. Program prolans telah mempromosikan pentingnya aktivitas fisik bagi pasien Diabetes Mellitus. Namun demikian, masih ditemukan pasien Diabetes Mellitus dengan tingkat aktivitas fisik rendah. Lebih lanjut, pasien Diabetes Mellitus tersebut lebih banyak

menunjukkan tingkat self-efficacy rendah, mencakup 68%. Data penelitian menunjukkan bahwa self-efficacy menjadi faktor yang berkaitan dengan tingkat aktivitas fisik (Rofi'i, A. Y. A. B., & Su'udi, S, 2022). Melalui Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat ini, diharapkan dapat meningkatkan self-efficacy dan Aktivitas fisik pasien Diabetes Mellitus melalui psikoedukasi dan pendampingan Program Prolanis.

METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah metode pembelajaran melalui psikoedukasi dan pendampingan. Psikoedukasi yang diberikan berupa ceramah/diskusi dan tanya jawab serta pendampingan dalam melakukan Aktivitas fisik. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Puskesmas Tuban, Kecamatan Tuban dilaksanakan selama empat kali pertemuan (tiap bulan satu kali pertemuan). Kegiatan pada pertemuan pertama diawali dengan senam pagi bersama di lapangan Puskesmas Tuban, Kabupaten Tuban, kemudian dilanjutkan dengan pembukaan, pemberian pre test, pemberian psikoedukasi, tanya jawab, dan post test. Kegiatan pada pertemuan selanjutnya melakukan pendampingan dan mengevaluasi self efficacy dan aktivitas fisik peserta pada pertemuan keempat

HASIL PEMBAHASAN

Intervensi psikoedukasi atau psikoedukasi mengacu pada kegiatan yang menggabungkan pendidikan dan konseling. Intervensi psikoedukasi dapat diberikan secara individu atau kelompok (Tola YO, Akingbade O, Akinwaare MO, et al., 2022). Pemberian psikoedukasi didefinisikan sebagai intervensi apa pun yang memberikan informasi dan bimbingan untuk diabetes dan/atau manajemen dan dukungan psikologis diri (N. Perrin, et al., 2019). Pemberian psikoedukasi pada kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan memberikan afirmasi positif dan memberikan dukungan psikologis kepada peserta untuk melakukan manajemen diabetes mellitus terutama self efficacy dalam melakukan Aktivitas fisik.

Pengetahuan peserta tentang manajemen diabetes mellitus terutama tentang Aktivitas fisik sebagian besar sudah baik. Hal ini dikarenakan peserta telah menjadi anggota prolanis dan dalam kegiatan yang dilakukan setiap bulan selalu diberikan pendidikan kesehatan yang berhubungan dengan penyakit kronis termasuk diabetes mellitus. Tetapi untuk melakukan Aktivitas fisik, banyak peserta yang rutin melakukan Aktivitas fisik tetapi dilakukan kurang dari 3 kali dalam seminggu dan durasi waktunya kurang dari 20 menit. Selain itu banyak peserta yang belum melakukan senam kaki diabetes karena kurang informasi tentang hal tersebut.

Konsep self efficacy didasarkan pada teori kognitif sosial, yang menyatakan bahwa kepercayaan pasien terhadap kemampuannya dalam melakukan perilaku kesehatan memengaruhi perilaku mana yang akan mereka lakukan (A.M.J. Saad, et al, 2017). Self efficacy adalah pendekatan teoretis yang digunakan untuk mengukur keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk berhasil melaksanakan tindakan yang diperlukan berdasarkan kondisi situasional. Self efficacy dapat mempengaruhi pilihan seseorang mengenai frekuensi, jenis, dan durasi olahraga yang dilakukannya (Mahmudiono, Trias et al, 2021).

Setelah dilakukan psikoedukasi, self efficacy peserta untuk melakukan Aktivitas fisik meningkat. Peserta mempunyai keinginan dan kemauan yang kuat untuk

meningkatkan aktivitas fisik sesuai dengan manajemen diabetes mellitus yang dianjurkan yaitu rutin berolah raga selama 3-7 kali dalam seminggu, dengan durasi waktu 20 – 60 menit perhari dan melakukan senam kaki.

Self efficacy peserta untuk melakukan aktivitas fisik meningkat disertai dengan aktivitas fisik yang mengalami peningkatan setelah dilaksanakannya psikoedukasi. Meskipun beberapa peserta yang sudah mempunyai keinginan dan kemauan untuk meningkatkan Aktivitas fisik belum melakukan aktivitas fisik sesuai dengan anjuran karena terkendala oleh beberapa hal antara lain sudah berkurangnya kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik akibat usia dan merasa linu-linu di area lutut.



Gambar 1. Kegiatan senam bersama dan pemberian psikoedukasi

KESIMPULAN

Setelah dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat pemahaman pasien diabetes mellitus tentang manajemen diabetes dan aktivitas fisik meningkat serta self efficacy manajemen diabetes dan aktivitas fisik pasien diabetes mellitus peserta prolans meningkat. Monitoring terkait manajemen diabetes mellitus peserta prolans perlu dilakukan secara berkesinambungan oleh pihak puskesmas

DAFTAR PUSTAKA

- A.M.J. Saad, Z.M.H. Younes, H. Ahmed, J.A. Brown, R.M. Al Owesie, A.A.K. Hassoun, Self-efficacy, Self-care and Glycemic control in Saudi Arabian patients with type 2 Diabetes Mellitus: A Crosssectional Survey, *Diabetes Research and Clinical Practice* (2017), doi: <https://doi.org/10.1016/j.diabres.2017.12.014>
- Colberg, S. R., Sigal, R. J., Yardley, J. E., Riddell, M. C., Dunstan, D. W., Dempsey, P. C., Horton, E. S., Castorino, K., & Tate, D. F. (2016). Physical activity/exercise and diabetes: A position statement of the American Diabetes Association. In *Diabetes Care* (Vol. 39, Issue 11, pp. 2065–2079). American Diabetes Association Inc. <https://doi.org/10.2337/dc16-1728>
- Dagogo-Jack, S. (Ed.). (2017). *Diabetes Mellitus in Developing Countries and Underserved Communities*. Springer

- Gao, J., Wang, J., Zheng, P., Haardörfer, R., Kegler, M. C., Zhu, Y., & Fu, H. (2013). Effects of self-care, self-efficacy, social support on glycemic control in adults with type 2 diabetes. *BMC Family Practice*, 14(1), 66. <https://doi.org/10.1186/1471-2296-14-66>
- Liu, H., & Dai, X. (2017). Correlation between physical activity and self-efficacy in Chinese university students. *Revista de Psicologia Del Deporte*, 26, 110–114
- Mahmudiono, Trias et al, (2021). Self-efficacy in physical activity and glycemic control among older adultswith diabetes in Jagir Subdistrict, Surabaya, Indonesia *Heliyon* 7 (2021) e07578
- N. Perrin, et al.,(2019). Effectiveness of psychoeducational interventions for the treatment of diabetes-specific emotional distress and glycaemic control in people with type 2 diabetes: A systematic review and meta-analysis, *Prim. Care Diab.* (2019), <https://doi.org/10.1016/j.pcd.2019.04.001>
- Perkeni. (2015). Konsensus Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 di Indonesia. PB Perkeni. <https://pbperkeni.or.id/wp-content/uploads/2019/01/4.-Konsensus-Pengelolaan-dan-Pencegahan-Diabetes-melitus-tipe-2-di-Indonesia-PERKENI-2015.pdf>
- Rofi'i, A. Y. A. B., & Su'udi, S. (2022). Factors correlated to physical activity among diabetes type 2 patients. *International Journal of Public Health Science*, 11(2), 634–639. <https://doi.org/10.11591/ijphs.v11i2.21154>
- Shao, Y., Liang, L., Shi, L., Wan, C., & Yu, S. (2017). The Effect of Social Support on Glycemic Control in Patients with Type 2 Diabetes Mellitus: The Mediating Roles of Self-Efficacy and Adherence. *Journal of Diabetes Research*, 2017, 1–8. <https://doi.org/10.1155/2017/2804178>
- Tola YO, Akingbade O, Akinwaare MO, et al. Psychoeducation for psychological issues and birth preparedness in low- and middle-income countries: a systematic review. *Am J Obstet Gynecol Glob Rep* 2022;2:100072
- Wichit, N., Mnatzaganian, G., Courtney, M., Schulz, P., & Johnson, M. (2017). Randomized controlled trial of a family-oriented self-management program to improve self-efficacy, glycemic control and quality of life among Thai individuals with Type 2 diabetes. *Diabetes Research and Clinical Practice*, 123, 37–48. <https://doi.org/10.1016/j.diabres.2016.11.013>