



## SELF MANAGEMENT PADA LANSIA PENDERITA DIABETES MELLITUS DI POSYANDU LANSIA

Lexy Oktora Wilda<sup>1</sup>, Oktavia Salsadila<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> STIKes Satria Bhakti Nganjuk



**\*Corresponding author**

**Lexy Oktora Wilda**

Email : [gunadha14@gmail.com](mailto:gunadha14@gmail.com)

HP: 081332409903

**Kata Kunci:**

Gambaran *self management*,  
Diabetes Mellitus,  
Lansia

**Keywords:**

*description of self-management*,  
*Diabetes Mellitus*,  
*elderly*

### ABSTRAK

Menurunkan resiko komplikasi diabetes pada lansia dapat dilakukan dengan manajemen diri (*self management*). *Self management* pada diabetes mellitus sangat diperlukan pemantauan pola hidup yang terdiri dari perilaku tentang diet, latihan fisik, pemantauan gula darah dan perawatan kaki. Tujuan Pengabdian kepada Masyarakat untuk mengetahui gambaran *Self Management* pada Penderita Diabetes Mellitus di Posyandu Lansia. Metode pelaksanaan mengetahui self manajemen pada penderita Diabetes Mellitus menggunakan checklist DSMQ (*Diabetes Self Management Quisioner*). Waktu pelaksanaan pada tanggal 15 Februari 2024 di Posyandu Lansia Dusun Kedungwinong Desa Jintel Kecamatan Rejoso Kabupaten Nganjuk. Peserta 30 penderita. Hasil menunjukkan bahwa dari 9 lansia (30%) memiliki *self management* baik, 16 lansia (53%) memiliki *self management* cukup dan 5 lansia (17%) memiliki *self management* kurang. Dilihat dari lamanya menderita DM, seseorang yang lebih lama menderita mereka akan semakin banyak pengalaman yang mereka dapatkan dari informasi pengobatan atau terapi sebelumnya sehingga mereka lebih mudah memahami tentang pola hidup sehat yang mereka dapatkan sebelumnya. Selain itu, dukungan keluarga juga sangat memengaruhi *self management* terutama pada keluarga yang memiliki lansia dengan penyakit yang diderita. Karena semakin kuat dukungan yang diberikan oleh anggota keluarga lain maka semakin baik pula tingkat derajat kesehatan keluarga terutama pada lansia dengan penyakit yang diderita. Namun jika dukungan keluarga masih belum berhasil ada faktor lain yang menyebabkan dukungan tersebut seperti ketidakmauan penderita dalam menangani pola hidup pada dirinya.



## ABSTRACT

*Reducing the risk of diabetes complications in the elderly can be done through self-management. Self-management in diabetes mellitus really requires monitoring lifestyle which consists of behavior regarding diet, physical exercise, monitoring blood sugar and foot care. The aim of Community Service is to find out the description of Self Management for Diabetes Mellitus Sufferers at Posyandu for the Elderly. The method for implementing self-management in diabetes mellitus sufferers uses the DSMQ (Diabetes Self Management Questionnaire) checklist. The implementation time is February 15 2024 at the Posyandu for the Elderly, Kedungwinong Hamlet, Jintel Village, Rejoso District, Nganjuk Regency. Participants were 30 sufferers. The results show that 9 elderly (30%) have good self-management, 16 elderly (53%) have sufficient self-management and 5 elderly (17%) have poor self-management. Judging from the length of time they have suffered from DM, the longer someone has suffered from it, the more experience they will have from information on previous treatment or therapy so that it will be easier for them to understand the healthy lifestyle they had previously. Apart from that, family support also greatly influences self-management, especially in families who have elderly people with illnesses. Because the stronger the support provided by other family members, the better the level of family health, especially for elderly people with illnesses. However, if family support is still not successful, there are other factors that cause this support, such as the sufferer's unwillingness to deal with his own lifestyle*

## PENDAHULUAN

Diabetes Mellitus yang tidak terkontrol dengan baik akan mengakibatkan timbulnya komplikasi-komplikasi penyakit lain seperti Hipoglikemia, Hiperglikemia, maupun Ketoasidosis Diabetik. Menurunkan resiko komplikasi dari Diabetes Mellitus ini dapat dilakukan dengan manajemen diri (*self management*) penderita Diabetes Mellitus. *Self management* pada lansia merupakan mekanisme utama untuk mencegah terjadinya keparahan atau komplikasi lanjut yang dapat terjadi pada penderita DM (Rismayanti, Sundayana at all, 2021). Pada *self management* penderita Diabetes Mellitus sangat diperlukan pemantauan pemahaman perilaku pola hidup dalam melakukan *self management* yang terdiri dari perilaku tentang diet, latihan fisik, pemantauan gula darah dan perawatan kaki (Windani, Abdul, & Rosidin, 2019). Namun berdasarkan hasil wawancara awal pada tanggal 15 Oktober 2023, dari 6 penderita yang diwawancarai pada saat posyandu lansia, didapatkan hasil bahwa yang seharusnya mereka melakukan latihan fisik namun ternyata belum maksimal, 2 orang memeriksa kadar gula darah dalam 1 minggu sekali 4 orang diantaranya memeriksa kadar gula darah mereka dalam 1 bulan sekali saat

posyandu lansia bahkan terkadang mereka tidak datang ke posyandu lansia untuk mengecek kadar gula darah mereka, pada saat keluar mereka tidak memakai alas kaki padahal itu sebagai bentuk perawatan kaki bagi penderita diabetes mellitus, dan mereka terkadang belum mampu mengontrol terhadap makanan terutama makanan yang memicu terjadinya peningkatan kadar gula darah dan dari mereka ada juga yang kebiasaan mengonsumsi banyak nasi dari pada lauk pauk serta sayur.

Menurut data (WHO, 2022), sekitar 442 juta orang di dunia menderita penyakit Diabetes Mellitus. *International Diabetes Federation* (IDF) memproyeksikan jumlah keseluruhan kasus diabetes pada tahun 2019 sebesar 9,3% dari total penduduk di dunia atau setara dengan 463 juta orang pada usia lanjut. IDF juga memproyeksikan jumlah penderita diabetes pada penduduk lansia pada beberapa negara di dunia yang telah mengidentifikasi 10 negara dengan jumlah penderita tertinggi. Menurut (Kemenkes RI, 2020) dalam (Ezalina, Mandasari, Puswati, & Adelia, 2023) diabetes juga menyebabkan 6,7 juta kematian. Berdasarkan Riskesdas, jumlah penderita DM terus meningkat hingga mencapai angka 330.512 dari tahun 2007 hingga tahun 2013 (Hidayah, 2019). Menurut data dari Dinkes (Dinas Kesehatan, 2023) Kabupaten Nganjuk prevalensi kejadian diabetes pada lansia di Kabupaten Nganjuk mencapai angka 6.568 dari bulan September sampai November dari total seluruh kecamatan di Kabupaten Nganjuk. Dari data UPTD Puskesmas Kecamatan Rejosu prevalensi data diabetes pada lansia mencapai 424, dengan penderita terbanyak adalah Desa Jintel dengan total mencapai 61 penderita, dengan Dusun Jintel sejumlah 31 dan Dusun Kedungwinong sejumlah 30.

Penyebab *self management* yang tidak baik pada lansia yaitu lansia cenderung mengalami penurunan perawatan diri (*self care*) akibat penurunan kondisi fisik dan psikis, selain itu sistem biologis yang mengalami perubahan struktur dan fungsi (Ezalina, Mandasari, Puswati, & Adelia, 2023). Baik buruknya *self management*, dipengaruhi oleh beberapa faktor yang dapat memengaruhi pasien dalam melakukan *self management* diabetes, yaitu antara lain faktor usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, lamanya penderita diabetes mellitus, dukungan keluarga (Ningrum, Alfatih, & Siliapantur, 2019). Tujuan Pengabdian kepada Masyarakat ini untuk mengetahui gambaran *Self Management* pada Penderita Diabetes Mellitus di Posyandu Lansia.

## METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dengan menggunakan :

1. Mengisi checklist DSMQ (*Diabetes Self Management Quisioner*)
2. Setelah terisi kemudian melakukan penskorangan pada masing masing pertanyaan dengan cara sebagai berikut :
  - a. Soal *Favorable* yaitu :
    - Selalu : skor 3
    - Kadang-kadang : skor 2
    - Jarang : skor 1
    - Tidak pernah : skor 0
  - b. Soal *Unfavorable* yaitu :
    - Selalu : skor 0
    - Kadang-kadang : skor 1

Jarang : skor 2

Tidak pernah : skor 3

3. Setelah dilakukan penskorangan kemudian dikategorikan pada masing masing penderita

a. *Self management* Baik : 24 - 48

b. *Self management* Cukup : 17 - 23

c. *Self management* Kurang : 0 - 16

Waktu Pelaksanaan :

tanggal 15 Februari 2024 di Posyandu Lansia Dusun Kedungwinong Desa Jintel Kecamatan Rejoso Kabupaten Nganjuk.

### HASIL PEMBAHASAN

Tabel 1 Karakteristik responden berdasarkan Jenis kelamin di Posyandu Lansia tanggal 15 Februari 2024

| Jenis Kelamin | Frekuensi | Persentase |
|---------------|-----------|------------|
| Laki – laki   | 2         | 6,7        |
| Perempuan     | 28        | 93,3       |
| Jumlah        | 30        | 100        |

Hampir seluruhnya berjenis kelamin perempuan yaitu 28 responden (93%).

Tabel 2 Karakteristik responden berdasarkan Umur di Posyandu tanggal 15 Februari 2024

| Umur   | Frekuensi | Persentase |
|--------|-----------|------------|
| 60-69  | 20        | 66,7       |
| 70-79  | 7         | 23,3       |
| 80-89  | 0         | 0          |
| > 90   | 3         | 10         |
| Jumlah | 30        | 100        |

Sebagian besar berumur 60-69 tahun yaitu 20 responden (67%)

Tabel 3 Karakteristik responden berdasarkan Riwayat Pendidikan di Posyandu Lansia tanggal 15 Februari 2024

| Riwayat Pendidikan | Frekuensi | Persentase |
|--------------------|-----------|------------|
| Dasar (SD)         | 26        | 86,7       |
| SMP                | 1         | 3,3        |
| SMA/MA/SMK         | 2         | 6,7        |
| Perguruan Tinggi   | 1         | 3,3        |
| Jumlah             | 30        | 100        |

Hampir seluruhnya Riwayat pendidikan Dasar (SD) yaitu 26 responden (87%).

Tabel 4 Karakteristik responden berdasarkan Riwayat Pekerjaan di Posyandu Lansia tanggal 15 Februari 2024

| Riwayat Pekerjaan | Frekuensi | Persentase |
|-------------------|-----------|------------|
| IRT               | 12        | 40         |
| Petani            | 15        | 50         |
| Swasta            | 0         | 0          |
| Wiraswasta        | 3         | 10         |
| PNS               | 0         | 0          |
| Jumlah            | 30        | 100        |

Setengahnya dari responden riwayat pekerjaan sebagai petani yaitu 15 responden (50%).

Tabel 5 Karakteristik responden berdasarkan lama menderita di Posyandu Lansia tanggal 15 Februari 2024

| Lama menderita | Frekuensi | Persentase |
|----------------|-----------|------------|
| < 5 tahun      | 20        | 66,7       |
| ≥ 5 tahun      | 10        | 33,3       |
| Jumlah         | 30        | 100        |

sebagian besar lama menderita DM adalah < 5 tahun yaitu 20 responden (67%).

Tabel 6 Karakteristik responden berdasarkan dukungan keluarga di Posyandu Lansia tanggal 15 Februari 2024

| Dukungan Keluarga | Frekuensi | Persentase |
|-------------------|-----------|------------|
| Mendukung         | 26        | 86,7       |
| Tidak mendukung   | 4         | 13,3       |
| Jumlah            | 30        | 100        |

hampir seluruhnya memiliki dukungan keluarga sepenuhnya mendukung yaitu 26 responden (87%).

Tabel 7 Hasil Gambaran *Self Management* Pada Penderita Diabetes Mellitus di Posyandu Lansia tanggal 15 Februari 2024

| <i>Self Management</i> | Frekuensi | Persentase |
|------------------------|-----------|------------|
| Baik                   | 9         | 30         |
| Cukup                  | 16        | 53         |
| Kurang                 | 5         | 17         |
| Jumlah                 | 30        | 100        |

sebagian besar mempunyai gambaran *self management* pada penderita diabetes mellitus dalam kategori cukup yaitu 16 responden (53%).



Gambar 1 Proses Pengumpulan data Self Managemen pada penderita Diabetes Mellitus di Posyandu lansia.

Berdasarkan hasil tersebut, dapat diketahui dari 30 lansia, sebagian besar yaitu 16 responden (53%) memiliki gambaran *self management* cukup. Hal ini dipengaruhi oleh hampir seluruhnya 14 responden (88%) tingkat pendidikan lansia yaitu dasar (SD). Sebagian besar 9 responden (56%) lama menderita DM yaitu  $\geq 5$  tahun. Hampir seluruhnya 14 (87%) dukungan keluarga mendukung sepenuhnya.

Faktor yang memengaruhi *self management* adalah tingkat pendidikan. Menurut Kusuma (2013) dalam (Rahmasari, Putri, Yudhianto, & Purwaningsih, 2021) mengatakan bahwa pendidikan yang rendah akan menghambat individu dalam mengolah informasi sebaliknya individu dengan pendidikan yang lebih tinggi akan cenderung memiliki efikasi dan perilaku perawatan diri yang baik. Pendidikan lebih baik dan lebih tinggi akan membuat seseorang lebih kritis dalam berfikir, mengambil keputusan dan termasuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku yang berkaitan dengan kesehatan diri agar terhindar dari penyakit (Notoatmojo, 2018).

Dalam keberhasilan *self management* faktor yang memengaruhi lainnya yaitu lamanya menderita DM. Lama durasi DM yang diderita diimbangi dengan pola hidup yang sehat maka akan menciptakan kualitas hidup yang baik, sehingga dapat mencegah atau menunda komplikasi dalam jangka panjang terutama pada kualitas hidup lansia. Terjadinya penurunan kualitas hidup pasien DM berhubungan signifikan terhadap angka kesakitan, kematian, serta memengaruhi usia harapan hidup pasien (Ferawati & Nurfitriani, 2023)

Faktor lain yang memengaruhi *self management* penderita DM lansia yaitu dukungan keluarga. Dukungan keluarga diartikan sebagai bantuan yang diberikan oleh anggota keluarga yang lain sehingga dapat memberikan kenyamanan fisik dan psikologis pada orang yang diharapkan pada situasi stress. Dimensi dukungan keluarga terdiri dari 4 dimensi yaitu dukungan emosional atau perhatian terhadap seseorang, dimensi penghargaan, dimensi instrumental, dan dimensi informasi (Ningrum, Alfatih, & Siliapantur, 2019)

## KESIMPULAN

Dari hasil checklist DSMQ (*Diabetes Self Management Quisioner*) menunjukkan bahwa Gambaran *Self Management* Pada Penderita Diabetes Mellitus Di Posyandu Lansia Dusun Kedungwinong Desa Jintel Kecamatan Rejos Kabupaten Nganjuk *self management* baik yaitu 9 lansia (30%), *self management* cukup 16 lansia (53%), *self management* kurang 5 lansia (17). Disarankan untuk pemegang program prolans bekerja sama dengan kader posyandu lansia untuk meningkatkan Upaya pemerintah dalam pencegahan dan pengendalian DM yaitu melalui pencegahan dan pengendalian penyakit melalui tema CERDIK dan menekankan kepada penderita DM lansia untuk lebih peduli 5 perilaku manajemen diri.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kepada 1) Ketua STIKes Satria Bhakti Nganjuk dan P2M yang telah memberikan izin. 2) Suami dan anak-anak yang telah memberikan suport, 3) Responden. 4) Para bidan dan kader posyandu lansia yang memberikan kontribusi didalam pengabdian kepada masyarakat ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ezalina, Mandasari, D., Puswati, D., & Adelia, G. (2023). Analysis Of Health Literacy and Self Care in Diabetes Mellitus Elderly. *Jurnal Kesehatan Vol.16 No.1*, 44.
- Ferawati, & Nurfitriani, Y. (2023). Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Self Management dengan Kualitas Hidup Penderita Diabetes mellitus pada Lansia Penderita Diabetes Mellitus di Wilayah Kerja PKM Tanjungharjo. *Jurnal Ilmu Kesehatan MAKIA, Suplement*, 1-2.
- 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 Nurt*, 176-177.
- Kemendes RI. (2020). Infodatin 2020 Diabetes Melitus Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI.
- Ningrum, T. P., Alfatih, H., & Siliapantur, H. O. (2019). Faktor-Faktor yang Memengaruhi Manajemen Diri Pasien DM Tipe 2. *Jurnal Keperawatan BSI, VOL. 7, No.2*, 116-117.
- Notoatmojo, S. (2018). *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT RINEKA CIPTA.
- Rahmasari, I., Putri, Yudhianto, & Purwaningsih. (2021). Self Management Beresiko Komplikasi Kardiovaskuler pada Pasien Diabetes Mellitus. *Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Duta Bangsa Surakarta*, 107.
- Rismayanti, I. D., Sundayana, I. M., Ariana, P. A., & Heri, e. (2021). Edukasi Diabetes Terhadap Penurunan Glukosa Darah pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2. *Journal of Telenursing (JOTING) Vol 3, Nomer 1*, 110-111.
- Windani, C., Abdul, M., & Rosidin, U. (2019). Gambaran Self Management pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe II di Puskesmas Tarogong Kabupaten Garut. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia Vol 15 No 1*, 1-2.