



Peningkatan Pengetahuan Dan *Self Care* Pada Penyandang Diabetes Melalui *Virtual Support Group* Selama Masa Pandemi

Umdatul Soleha ^{a*}, Iis Noventi ^b, Nyoto ^c, Singgih ^d, Ira Trio ^e

^{a,b,c,d,e} Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Indonesia

*corresponding author: umdatul@unusa.ac.id

Abstract

Penyebab DM selain faktor keturunan, yang terutama adalah faktor gaya hidup yang tidak sehat, yaitu kegemukan dan kurang gerak. Sebagian peningkatan jumlah penderita DM juga disebabkan karena kurangnya pengetahuan tentang pengelolaan DM. Selama masa pandemi ini penyuluhan hanya dilakukan lewat WhatsApp grup yang aktif hanya dari beberapa saja, tidak adanya tatap muka yang bisa berinteraksi secara langsung dan pemaparan yang dilakukan hanya sebatas konsultasi bila ada yang melakukan konsultasi, sehingga penyuluhan yang diberikan oleh educator tidak diterima secara utuh dan berkala. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pencegahan komplikasi diabetes mellitus di Komunitas Persadia RS Bhayangkara H.S Samsoeri Mertojoso Surabaya. Untuk mencegah komplikasi pada penderita Diabetes dengan peningkatan pengetahuan dan *self care* pada penyandang diabetes melalui *Virtual Support Group* selama masa pandemi di RS Bhayangkara H.S Samsoeri Mertojoso Surabaya. *Virtual Support Group* adalah penyandang diabetes dapat berperan aktif dalam diskusi kelompok, saling mendukung dan aktif mengikuti materi yang telah diajarkan dalam kelas edukasi dengan video animasi yang menarik dan mudah dipahami. Apabila para peserta tersebut diberikan materi edukasi dan keterampilan mengenai cara mendeteksi diabetes mellitus sejak dini dan secara berkala, perawatan kaki, exercise untuk penderita diabetes maka diharapkan dapat meningkatkan kepatuhan dalam hal pengobatan, diet dan perbaikan pola hidup sehingga komplikasi bisa dicegah lebih dini. Kegiatan ini dilakukan dalam jangka waktu 3 bulan (Juni - Agustus 2021). Dari kegiatan ini didapatkan perbandingan tingkat pengetahuan sebelum dilakukan *Virtual Support Group* dan setelahnya. Terjadi kenaikan signifikan peningkatan pengetahuan tentang manajemen diabetes hasil *pre test* peserta berpengetahuan baik sebesar 24(28%) dan setelah diberikan penyuluhan dan demonstrasi responden berpengetahuan baik menjadi 78(93%). Metode *Virtual Support Group* untuk meningkatkan kepatuhan dalam hal pengobatan, diet dan perbaikan pola hidup sehingga komplikasi bisa dicegah lebih dini

Keywords: Diabetes, Pengetahuan, *Selfcare*, *Virtual Support Group*

1. Pendahuluan

Penyebab DM selain faktor keturunan, yang terutama adalah faktor gaya hidup yang tidak sehat, yaitu kegemukan dan kurang gerak. Sebagian peningkatan jumlah penderita DM juga disebabkan karena kurangnya pengetahuan tentang pengelolaan DM (Kariadi, 2009). Penderita diabetes dituntut untuk melaksanakan berbagai pengaturan yang berkaitan dengan pengontrolan glukosa darah agar

metabolismey dapat terkendali dengan baik. Halyang dirasakan berat oleh adanya penanganan dan tuntutan yang lebih tinggi untuk melakukan seperti pemeriksaan kadar gula darah (Safitri, 2013) Pasien mungkin tidak mematuhi tujuan atau mungkin melupakan instruksi yang diberikan seperti pada pasien diabetes mellitus yaitu rutin untuk mengontrol kadar gula darahnya. Kondisi penderita diabetes tergantung pada individu masing-masing terutama dari segi kepatuhan. Banyak penderita diabetes yang memulai usaha tersebut secara antusias, namun pada tahun-tahun berikutnya antusiasme tersebut menjadi luntur, dan mereka mungkin tidak menyadari bahwa kendali mereka sudah tidak sebaik sebelumnya (Safitri, 2013) Salah satu cara untuk mengatasi akibat lebih lanjut dari diabetes mellitus adalah dengan penerapan kontrol diabetes mellitus.

Banyaknya angka kesakitan penderita diabetes di Rumah Sakit Bhayangkara H.S Samsoeri Mertojoso khususnya Rawat jalan dibandingkan penyakit lainnya, karena pola hidup penderita sebagian besar tidak sehat, hal ini didukung dengan ketidakpatuhan terhadap diit yang sudah ditetapkan, kesibukan kerja yang tinggi tidak memiliki waktu untuk latihan fisik, selain itu pasien tidak selalu hadir pada kegiatan Persadia yang meliputi kegiatan edukasi, olahraga dan saling sharing dengan penderita lainnya. selama masa pandemi ini penyuluhan hanya dilakukan lewat whatsapp grub yang aktif hanya dari beberapa saja, tidak adanya tatap muka yang bisa berinteraksi secara langsung dan pemaparan yang dilakukan hanya sebatas konsultasi bila ada yang melakukan konsultasi, sehingga penyuluhan yang di berikan oleh educator tidak di terima secara utuh dan berkala. Hal ini juga menjadi faktor kesulitan tim penyuluh untuk menggiring peserta sampai tuntas menyampaikan materi secara utuh dan terintegrasi. Mengelola penyandang diabetes merupakan tugas yang akan menjadi semakin penting pada pelayanan kesehatan dimasa pandemi saat ini. Apabila para penyandang diabetes melitus tersebut di kelola pada saat Rawat Inap maupun kemudian pada saat pasien Rawat Jalan sampai pasien dan keluarga bisa secara mandiri mengelola di rumah, sehingga pasien bisa teridentifikasi secara dini terjadinya komplikasi dan peningkatan kepatuhan dalam pengelolaan program terapeutik.

Diharapkan para peserta persadia yang selama ini terhentikan kegiatan

tatap mukanya dengan adanya virtual support group sebagian besar penyandang diabetes dapat berperan aktif dalam diskusi kelompok, saling mendukung dan aktif mengikuti materi yang telah diajarkan dalam kelas edukasi dengan video animasi yang menarik dan mudah dipahami. Apabila para peserta tersebut diberikan materi edukasi dan ketrampilan mengenai cara mendeteksi diabetes mellitus sejak dini dan secara berkala, perawatan kaki, exercise untuk penderita diabetes maka diharapkan dapat meningkatkan kepatuhan dalam hal pengobatan, diet dan perbaikan pola hidup sehingga komplikasi bisa di cegah lebih dini. Berdasarkan pada kondisi tersebut maka penulis akan menyelenggarakan *self management support program* pada penderita Diabetes dengan pendekatan *Virtual Support Group*. Upaya ini dilakukan sebagai upaya untuk pencegahan komplikasi diabetes, oleh karena itu sebagai salah satu wujud kepedulian untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan penderita diabetes dan keluarganya.

2. Metode

Metode yang akan diterapkan dalam pengabdian masyarakat ini adalah *self management support program* pada penderita Diabetes dengan pendekatan *Virtual Support Group* dengan penjabaran sebagai berikut :

1) Waktu dan tempat pelaksanaan

Program pengabdian masyarakat ini akan dilakukan melalui kegiatan pertemuan Persadia via online setiap dua minggu sekali di Rawat jalan RS Bhayangkara H.S Samsoeri Mertojoso Surabaya selama 3 bulan (Juni- Agustus 2021) setiap hari Selasa dan Jumat dengan waktu 30 menit.

2) Sasaran Peserta

Sasaran peserta pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah semua penderita diabetes yang menjadi anggota Persadia RS Bhayangkara H.S Samsoeri Mertojoso Surabaya.

3) Tahapan Pelaksanaan

- a) Ketua pengusul meminta izin kepada RS setempat
- b) Pengambilan data awal peserta dengan mewawancarai tentang keluhan saat ini.
- c) Dilakukan penyuluhan atau pendidikan kesehatan tentang



- penatalaksanaan diabetes serta sosialisasi jadwal kegiatan *Virtual Support Group* beserta penjelasan manfaat mengikuti kegiatan tersebut.
- d) Dilakukan penilaian tingkat pengetahuan tentang manajemen diabetes sebelum dilakukan kegiatan dan setelah 3 bulan peserta akan dipantau dan diukur kembali tingkat pengetahuan setelah bergabung dengan *Virtual Support Group*

3. Hasil dan Diskusi

Hasil yang dicapai dari pelaksanaan kegiatan program pengabdian masyarakat berupa manajemen kualitas hidup diabetisi terutama dengan *Virtual Support Group* di RS Bhayangkara H.S Samsoeri Mertojoso Surabaya adalah sebagai berikut :

3.1 Tabel Distribusi peserta berdasarkan Umur dan Jenis Kelamin

Variabel	Kategori	N	%
Umur	45-59	32	38 %
	60-74	47	56 %
	75-90	5	6 %
	> 90		
Jenis Kelamin	Laki-laki	48	57 %
	Perempuan	36	43 %

Sumber: data primer penulis (2021)

Berdasarkan Tabel 1 3.1 umur lansia terbanyak adalah 60-74 tahun (56 %)

3.2 Tabel 2 Distribusi Peserta berdasarkan pengukuran tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah mengikuti *Virtual Support Group*

Pre Test				Post Test			
Pengetahuan Baik		Pengetahuan Kurang		Pengetahuan Baik		Pengetahuan Kurang	
Frekuensi	%	Frekuensi	%	Frekuensi	%	Frekuensi	%
24	28 %	60	72%	78	93 %	6	7 %

Sumber: data primer penulis (2021)

Berdasarkan Tabel 2 3.2. dapat dinyatakan bahwa hasil *pre test* peserta berpengetahuan baik sebesar 24 (28%) dan setelah mengikuti *Virtual Support Group* dengan berbagai kegiatan peserta berpengetahuan baik menjadi 78(93%).

Hasil pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa peserta yang mengikuti *Virtual Support Group* adalah pada kelompok usia 60-74 tahun dengan presentasi 62%. Kadar gula darah yang normal cenderung meningkat secara bertahap setelah mencapai usia 50 tahun. Untuk menurunkan kadar gula darah tersebut perlu dilakukan aktivitas fisik seperti berolahraga, sebab otot menggunakan glukosa yang terdapat dalam darah sebagai energi (Adib, 2011). Dalam data ini juga ditemukan bahwa dari 84 subjek, jumlah laki-laki lebih dari wanita (57%), ini menunjukkan bahwa harapan hidup yang paling tinggi adalah laki-laki. dibandingkan dengan pria, kebanyakan wanita kurang patuh dalam mengontrol gula darah. Ini karena wanita menganggap itu diet dan olahraga tidak penting dalam pengendalian diabetes mellitus. Gaya hidup instan, makan banyak dan kurang aktivitas fisik merupakan faktor yang membuat wanita rentan terhadap diabetes mellitus (Korbel et al, 2007).

3.3 Gambar

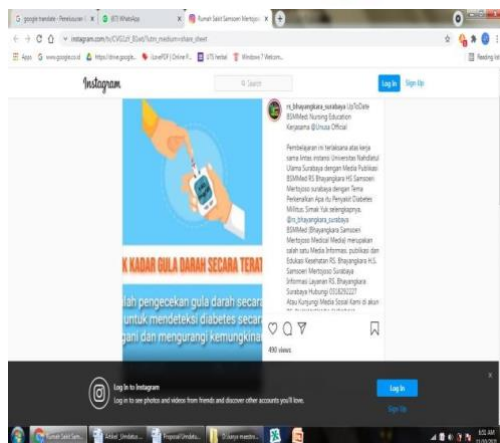
Setelah dua minggu sekali dilakukan kegiatan *Virtual Support Group* selama 3 bulan, ditemukan adanya peningkatan pengetahuan tentang gaya hidup sehat untuk penderita diabetes terutama pencegahan komplikasi sejak dini. Bisa dikatakan sebelum adanya *Virtual Support Group* memiliki pengetahuan yang baik hanya 28% dan setelahnya mengikuti *Virtual Support Group* selama 3 bulan meningkat pengetahuannya menjadi 93 %. Artinya bahwa kegiatan *Virtual Support Group* selama 3 bulan memiliki dampak yang bagus pada perubahan perilaku penderita diabetes dalam melakukan penatalaksanaan diabetes dan kepatuhan.

Cara menurunkan resiko sebagai tindakan pencegahan komplikasi secara dini dengan penyuluhan atau pemaparan materi mengenai hidup sehat bersama Diabetes, Exercise pada penderita diabetes, perawatan kaki dan pengenalan serta pencegahan secara dini komplikasi pada penderita diabetes yang bertujuan agar penderita dan keluarga dapat memahami dan mengaplikasikan penanganan dan pengambilan keputusan ketika terjadi keluhan, gejala dini komplikasi, serta pencegahan terjadinya komplikasi pada penderita (Noventi, 2018). Edukator dapat membuat dan mensosialisasikan modul dan Pocket Card Diabetes sebagai panduan penanganan dan monitoring pada masyarakat luas (Noventi, 2018). Pada kegiatan *Virtual Support Group* penyandang diabetes dapat berperan aktif dalam diskusi kelompok, saling mendukung

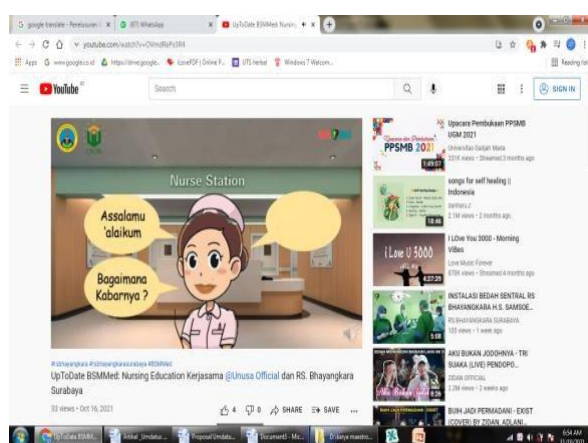
dan aktif mengikuti materi yang telah diajarkan dalam kelas edukasi dengan video animasi yang menarik dan mudah dipahami. pemaparan materi mengenai apa itu diabetes dan karakteristiknya, pengenalan hasil pemeriksaan untuk penderita diabetes, komplikasi penderita diabetes, penatalaksanaan diet, perawatan kaki dan cara pemberian injeksi insulin secara mandiri. Diabetes Education Program untuk menambah ketrampilan penanganan gejala komplikasi dini, penataan pola hidup sehat dan mempraktekkan beberapa ketrampilan melakukan skrining dan diagnose pada penderita diabetes dengan kolesterool, vascular protection, retinopathy, managing weight dan monitoring glukosa darah yang bertujuan memberikan gambaran mengenai preventing complication agar tidak terjadi komplikasi lebih parah. Demonstarasi ketrampilan perawatan kaki, serta exercise bersama penderita mulai dari senam kaki, senam aerobic, ketahanan dan fleksibilitas. Kolaborasi dengan tim gizi untuk edukasi diet dan tim medic untuk penatalaksanaan program terapi (Noventi, 2018). Penderita diabetes yang di berikan *Acceptance and Commitment Therapy (ACT)* cenderung patuh karena Pasien DM dalam mengelola penyakitnya dapat dicegah dengan mendapatkan edukasi terkait 4 pilar yang meliputi diet, olahraga teratur, memberikan pendidikan kesehatan, dan minum obat (Difran, 2020).

Metode *Virtual Support Group* di RS Bhayangkara H.S Samsoeri Mertojoso Surabaya sebagai upaya peran aktif edukator diabetes dengan penderita diabetes dalam mengelola diabetes dengan peningkatan pengetahuan, peningkatan *selfcare* dan peningkatan kepatuhan untuk mencegah komplikasi secara dini.

A



B



Gambar. 1 (a) Instagram BSMed (b) Youtube BSMed Sumber: data primer (2021)

4. Kesimpulan

Pembentukan *Virtual Support Group* untuk penderita diabetes dengan resiko peningkatan kadar gula darah dan terdapat komplikasi telah membantu untuk penderita diabetes dalam meningkatkan kualitas hidup dengan mengubah gaya hidup yang sehat dan peningkatan kepatuhan. Diharapkan penderita diabetes lansia di RS Bhayangkara H.S Samsoeri Mertojoso dapat aktif mengikuti setiap kegiatan *Virtual Support Group* sehingga bisa meningkatkan pengetahuan dan peningkatan *selfcare* untuk hidup yang lebih sehat.

Ucapan Terima Kasih

Penulis dan Tim mengucapkan terima kasih kepada para pihak terkait dalam melakukan pengabdian masyarakat ini terutama kepada Allah SWT, sivitas akademik Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya atas dukungan dan pembiayaannya, Direktur RS Bhayangkara H.S Samsoeri Mertojoso, Tim Edukator Persadia, Diabetisi yang menjadi peserta Persadia di RS Bhayangkara H.S Samsoeri Mertojoso yang sangat kooperatif dalam menerima ilmu baru dan bersedia mengikuti kegiatan *Virtual Support Group* secara aktif.

Referensi

- Safitri, I. (2013). *Kepatuhan Penderita Diabetes Mellitus Tipe II Ditinjau Dari Locus Of Control*. Ejournal UMM (1):1583-1686.
- Adib, M. 2011. *Pengetahuan Praktis Ragam Penyakit Mematikan yang Paling Sering Menyerang Kita*. Jogjakarta: Buku Biru.
- Noventi, I, Khafid, Rusdianingsih (2018) *Self Management Support Program pada penderita Diabetes dengan pendekatan Diabetes Support Group di RSI Surabaya*. Community Development Journal 2(1)
- Korbel, CD, Wiebe, DJ, Berg, CA (2007). *Gender Differences in Adherence to Type 1 Diabetes Management Across Adolescence: The Mediating Role of Depression*. Children's Healthcare, 36 (1), 83-98
- Difran et al (2020). *Acceptance and Commitment Therapy (ACT) on increasing the compliance of management diabetes mellitus type 2*. International Journal of Psychosocial Rehabilitation, Vol 24, Issue 09, 2020 ISSN: 1475-7192