

Pelatihan *Self Management* bagi Keluarga dengan Resiko DM Di Desa Kuanheum Kecamatan Kupang Barat Kabupaten Kupang Di Provinsi NTT

Yoany Maria Vianney Bitu Aty^{1*}, Elisabeth Herawanti², Trifonia Sri Nurwela³
vivi_aty@yahoo.co.id^{1*}, elisabeth_herwanti@yahoo.com², ivonakam@yahoo.com³

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Profesi Ners

^{1,2,3}Poltekkes Kemenkes Kupang

Received: 22 07 2021. Revised: 03 12 2021. Accepted: 02 01 2022.

Abstract : Diabetes Mellitus is a chronic degenerative disease which if not treated seriously will cause serious problems which of course can threaten a person's life. The number of DM sufferers in the village of Kuenheum is 20 people. Sufferers and families explain the lack of information about the management and prevention of diabetes mellitus. The method of community service activities is training for families with DM sufferers. The expected outcome after the implementation of the activity is to increase the family's understanding of DM management. The result of this activity is a family handbook module, which is patented and HKI No. EC00202054759, 1 December 2020. Video uploaded to Youtube and the achievement target of this activity can be 100% carried out well.

Keywords : Training, Self -Management, Family, DM

Abstrak : Diabetes Melitus merupakan penyakit kronis degeneratif yang jika tidak ditangani dengan tepat akan menimbulkan masalah serius yang tentunya bisa mengancam kehidupan seseorang. Jumlah Penderita DM di desa Kuenheum sebanyak 20 orang. Penderita dan keluarga menjelaskan kurang terpapar terhadap informasi tentang pencegahan dan penanganan diabetes melitus. Metode kegiatan pengabdian masyarakat adalah pelatihan kepada keluarga dengan penderita DM. Target luaran yang diharapkan setelah pelaksanaan kegiatan adalah meningkatkan pemahaman keluarga tentang manajemen DM. Hasil kegiatan ini adanya modul pegangan oleh keluarga, yang dipatenkan dan HKI No. EC00202054759, 1 Desember 2020. Video yang diupload ke Youtube dan target capaian kegiatan ini 100% dapat terlaksana dengan baik. Pengetahuan keluarga tentang manajemen diri penderita DM meningkat dan berkomitmen untuk bisa menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci : Pelatihan, *Self Management*, Keluarga, DM

ANALISIS SITUASI

Desa Kuanheum berada di bagian barat kota Kupang. Jarak tempuh menuju ke desa ini yakni 22,8 km, dengan luas 21,46 hektar. Batas desa ini yakni sebelah timur berbatasan dengan Kelurahan Batakte dan desa Nitneo, bagian barat dengan laut Sawu, bagian selatan dengan desa Oematanunu serta bagian utara berbatasan dengan desa Bolok. Indeks keluarga Pra Sehat Desa Kuanheum adalah 234 KK, Keluarga Sehat berjumlah 69 KK, serta keluarga

tidak sehat yakni 32 KK,. dengan perincian : Dusun I keluarga Pra Sehat 61 KK, Keluarga Sehat 19 KK, dan Keluarga. Hasil survei awalan pada bulan September 2020 ditemukan 20 orang yang mengalami Diabetes Melitus. Orang dengan Diabetes Melitus ini tidak rutin melakukan pengobatan, pengaturan diet tidak diatur dengan baik, dan jarang melakukan kontrol gula darah.

Hal ini karena kurang terpapar terhadap informasi mengenai penanganan dan pencegahan Diabetes Melitus. Anggapan masyarakat adalah penyakit DM bisa disembuhkan tanpa pengaturan diet, minum obat, dan kontrol gula darah. Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan pada tahun 2019 di desa ini. Diperoleh hasil pengetahuan sebelum dilakukan *Diabetes Self management education* sebagian besar kurang yakni 50 %. Pada kegiatan tahun tersebut dilakukan pengukuran glukotest. Hasilnya sebelum dilakukan pelatihan dapatkan hasil gula darah puasa 9 orang lebih dari 110 mg/dl dan 11 orang hasil gula darah sewaktu lebih dari 200 mg/dl.

SOLUSI DAN TARGET

Solusi yang diberikan kepada mitra yakni keluarga yang beresiko atau yang menderita DM di Desa Kuaheum adalah melaksanakan pelatihan *Self Management* bagi keluarga dengan Resiko DM di desa Kuanheum Kecamatan Kupang Barat. Hasil utama pada kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat desa Kuenheun khususnya keluarga penderita DM tentang Penyakit DM, pengaturan Diet, pengelolaan stress, serta latihan senam kaki. Target luaran yang akan diperoleh dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah dilihat pada tabel. Target lainnya yakni tersusunnya modul yang dipatenkan, Video di channel youtube.

Tabel 1. Target luaran pada mitra

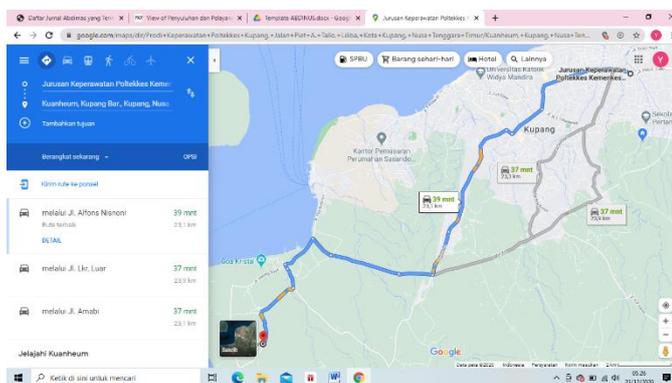
No.	Kegiatan	Target Luaran pada mitra
1.	Identifikasi tentang manajemen DM dengan menggunakan kuesioner.	90% keluarga pasien DM mengikuti kegiatan identifikasi kebutuhan materi pelatihan yang ditunjukkan seluruh kuesioner terisi
2.	Pelatihan DM	80 % penderita DM memahami tentang :
a.	Penyakit DM	1) Penyakit DM Dasar
b.	Diet DM	2) Diet DM
c.	Pengelolaan stress	3) Latihan penderita DM
d.	Latihan senam kaki	4) Pengelolaan stress 5) Latihan senam kaki
		Yang dapat ditunjukkan pada kemampuan menjelaskan 70% benar
3	Penyusunan Laporan	100 % laporan pelaksanaan kegiatan tersusun

METODE PELAKSANAAN

Metode pada kegiatan ini yakni pelatihan bagi keluarga dengan penderita DM dengan 3 (tiga) tahapan yaitu persiapan, pelaksanaan dan evaluasi.

Kegiatan persiapan diawali survei ke Puskesmas pembantu Kuaheun untuk menggali informasi penderita DM bulan September 2020. Informasi diberikan kepada penanggung jawab Pustu untuk mengundang para keluarga dengan DM. Persiapan teknisnya adalah pembagian tugas pihak Pustu dan penyelenggara, menyiapkan kuesioner tentang pengetahuan DM, format daftar hadir. Perlengkapan lain yang disiapkan tim adalah Modul pelatihan, Spanduk, Video yang diupload ke Youtube dengan laman <https://youtu.be/gXOnBayiGjc>, <https://youtu.be/ikPNsggVRzQ>, dan <https://youtu.be/WY3ijmgD9Cg>.

Tahap Pelaksanaan. Diawali dengan pelatihan yang dilaksanakan di PUSTU Kuaheun pada tanggal 22 Oktober 2020 jam 10.00 Wita. Peserta yang terlibat aktif mengikuti kegiatan sebanyak 12 orang. Setelah dilakukan pelatihan, tahap selanjutnya adalah pemantauan di rumah terkait pengetahuan yang telah diberikan. Dalam kegiatan ini tersedia modul pelatihan yang berisikan materi tentang DM, teknik senam kaki pada penderita DM dan manajemen stres penderita DM. Modul pelatihan dibagikan kepada semua peserta untuk dibawa pulang sehingga dapat dipelajari dan diterapkan di rumah.



Gambar 1. Lokasi Kegiatan

Tahap pelaksanaan kegiatan terbagi atas 3 bagian yaitu Pertemuan 1 (22 Oktober) dengan kegiatan Pre tes Pengetahuan dan Pelatihan *Self Management* Bagi Keluarga Dengan Resiko DM. Pertemuan 2 (27 Oktober) dengan kegiatan Pemantauan tentang pengetahuan dan keterampilan via daring. Pertemuan 3 (2 November) dengan kegiatan Pemantauan tentang pengetahuan dan keterampilan via daring. Pertemuan 4 (8 November) yaitu Pemantauan tentang pengetahuan dan keterampilan via daring dan Post tes Pengetahuan.

Kegiatan pelatihan ini dibagi dalam 3 bagian topik besar. Topik 1 (satu) diberikan oleh Ns. Yoani Maria V.B.Aty.,S.Kep.,M.Kep. tentang pengetahuan dasar tentang DM (definisi, etiologi, klasifikasi, etiologi, manifestasi klinis, patofisiologi, diagnosis, pencegahan, pengobatan, komplikasi).



Gambar 2. Penjelasan tentang konsep dan diet DM

Topik 2 tentang senam kaki disampaikan oleh Elisabeth Herawanti.,SKp.,M.Kes dan Yuligrinita Due.,S.Tr.Kep.



Gambar 3. Senam Kaki

Topik 3 tentang Managemen Stres bagi penderita DM disajikan oleh Ns.Trifonia Sri Nurwela dan Yuni Nurahman,S.Tr.Kep.



Gambar 4. Managemen Stres

HASIL DAN LUARAN

Keberhasilan pelatihan ini tentang Pengetahuan keluarga sebelum dan sesudah dilakukan Pelatihan *Self Management* Bagi Keluarga Dengan Resiko DM Di Desa Kuanheum Kecamatan Kupang Barat Kabupaten Kupang Di Provinsi NTT tergambar pada tabel 3.

Tabel 3. Pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan Pelatihan *Self Management*

Variabel	Pra (N=12)	post (N=12)
Pengetahuan tentang managemen DM		
Baik	55%	100%
Cukup	45%	-

Tabel 3 menunjukkan pengetahuan keluarga sebelum pelatihan adalah 55% cukup. Setelah diberikan pelatihan 100% pengetahuan keluarga tentang managemen DM adalah baik.

Luaran dari pelatihan *self management* Bagi Keluarga Dengan Resiko DM Di Desa Kuanheum Kecamatan Kupang Barat Kabupaten Kupang Provinsi NTT Tahun 2020”, adalah berupa Modul pegangan oleh keluarga, yang dipatenkan dan HKI No. EC00202054759. Video yang diupload ke Youtube pada laman <https://youtu.be/gXOnBayiGjc>, <https://youtu.be/ikPNsggVRzQ>, <https://youtu.be/WY3ijmgD9Cg>. dan target capaian kegiatan ini 100% dapat terlaksana dengan baik.

Keterbatasan pelaksanaan kegiatan ini adanya kendala dalam pemantauan pelaksanaan *self management* di rumah. Akibat pandemi covid 19 tidak dilakukan kunjungan rumah, sehingga tidak dapat mengevaluasi dampak pelatihan. Alternatif yang dilakukan adalah dengan melakukan pemantauan melalui telepon dengan bantuan modul yang telah dipegang oleh keluarga. Pemantauan secara daring sedikit mengalami hambatan signal. Oleh karena itu agar keluarga dapat menerapkan pelatihan ini dengan baik, pemantauan selanjutnya telah dikomunikasikan untuk dilakukan oleh perawat pustu setempat.

SIMPULAN

Pengetahuan keluarga meningkat dan siap untuk melakukan perawatan kepada anggota keluarga yang mengalami DM. Pendampingan rutin dari anggota keluarga agar penderita selalu mengontrol gula darah, keluarga juga selalu mengatur diet dan latihan fisik dan managemen stres. Keberlanjutan kegiatan berikutnya yakni monitoring evaluasi kepada para pendamping penderita DM tentang managemen Diabetes Melitus. Sasaran pelatihan selanjutnya adalah Kader Desa Kuenheun

DAFTAR RUJUKAN

- Aty, Y. M. V. B., Herwanti, E., & Nugroho, F. C. D. (2020). Penerapan Diabetes Self Management Education (Dsme) Bagi Penderita Diabetes Melitus Di Desa Kuanheum Kecamatan Kupang Barat Kabupaten Kupang. *Semnas I Kesehatan Lingkungan & Penyakit Tropis*, 286–292.
- Hananta & Muhammad. (2011). DETEKSI DINI DAN PENCEGAHAN DIABETES MELITUS. Yogyakarta: Media Presindo Cetakan 1.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Laporan Riskesdas 2018. *Laporan Nasional Riskesdas 2018*, 53(9), 154–165. [http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK No. 57 Tahun 2013 tentang PTRM.pdf](http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK_No_57_Tahun_2013_tentang_PTRM.pdf)
- Kholifah, S. N. (2014, April). Self Management Intervention Sebagai Upaya Peningkatan Kepatuhan Pada Penderita Dm. *Jurnal Ners*, 9, 143-150.
- Martaniah, K. B. (2011, Pebruari 9). Pelatihan Manajemen Diri Untuk Meningkatkan Kepatuhan Diet Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe Ii. *Psycho Idea*, 82-97.
- Ogurtsova, K., da Rocha Fernandes, J. D., Huang, Y., Linnenkamp, U., Guariguata, L., Cho, N. H., Cavan, D., Shaw, J. E., & Makaroff, L. E. (2017). IDF Diabetes Atlas: Global estimates for the prevalence of diabetes for 2015 and 2040. *Diabetes Research and Clinical Practice*, 128, 40–50. <https://doi.org/10.1016/j.diabres.2017.03.024>
- Saeedi, P., Petersohn, I., Salpea, P., Malanda, B., Karuranga, S., Unwin, N., Colagiuri, S., Guariguata, L., Motala, A. A., Ogurtsova, K., Shaw, J. E., Bright, D., & Williams, R. (2019). Global and regional diabetes prevalence estimates for 2019 and projections for 2030 and 2045: Results from the International Diabetes Federation Diabetes Atlas, 9th edition. *Diabetes Research and Clinical Practice*, 157, 107843. <https://doi.org/10.1016/j.diabres.2019.107843>
- Zimmet, P., Alberti, K. G., Magliano, D. J., & Bennett, P. H. (2016). Diabetes mellitus statistics on prevalence and mortality: Facts and fallacies. *Nature Reviews Endocrinology*, 12(10), 616–622. <https://doi.org/10.1038/nrendo.2016.105>