Edukasi Upaya Peningkatan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus Tipe 2

Zakiah Rahman[1], Utari Yunie Atrie[2], Wasis Pujiati[3], Ernawati[4]

[1,3,4)] Program Studi S1 Keperawatan, Stikes Hang Tuah Tanjungpinang, Kepri
[2)] Program Studi Profesi Ners, Stikes Hang Tuah Tanjungpinang, Kepri
e-mail: faizazka2@gmail.com, utariyunieatrie@gmail.com, wasispujiati82@gmail.com,

Abstrak

DM merupakan penyakit metabolik ditandai dengan hiperglikemia yang terjadi karena kelainan pada sekresi insulin, kerja insulin, atau keduanya. DM tidak dapat disembuhkan, namun dengan manajemen yang baik dapat mencegah komplikasi yaitu kerusakan dan kegagalan organ. DM berdampak negatif pada kesehatan pasien dan menyebabkan sejumlah masalah dengan kualitas hidup yang rendah. Perawat memiliki peran penting dalam meningkatkan kualitas hidup pasien melalui edukasi untuk meningkatkan pengetahuan. Tujuan meningkatkan pengetahuan tentang peningkatan kualitas hidup pasien diabetes melitus tipe 2. Metode ceramah, diskusi dan tanya jawab. Kegiatan PKM dilaksanakan pada tanggal 10 Maret tahun 2025 dengan target sasaran adalah pasien diabetes melitus tipe 2 sebanyak 30 orang. Kegiatan PKM dievaluasi dengan pre-test dan post-test. PKM menunjukkan sebelum dilakukan edukasi pengetahuan peserta kategori rendah sebanyak 23 orang (76,6 %) dan setelah edukasi pengetahuan peserta mayoritas tinggi 24 orang (80%). Hal ini menunjukkan adanya peningkatan pemahaman masyarakat sebelum dan setelah edukasi upaya peningkatan kualitas hidup pasien diabetes melitus tipe 2. Melalui upaya ini diharapkan mengenai DM, mengatur pola makan sehat dan aktivitas fisik teratur, pemantauan gula darah secara rutin, melakukan pengobatan, pengelolaan stres, serta dukungan psikologis untuk meningkatkan kualitas hidup pasien DM tipe 2

Kata kunci: Diabetes Melitus Tipe 2, Edukasi, Kualitas Hidup

Abstract

DM is a metabolic disease characterized by hyperglycemia that occurs due to abnormalities in insulin secretion, insulin action, or both. DM cannot be cured, but with good management it can prevent complications, namely organ damage and failure. DM has a negative impact on patient health and causes a number of problems with low quality of life. Nurses have an important role in improving the quality of life of patients through education to improve knowledge. Objective: to increase knowledge about improving the quality of life of patients with type 2 diabetes mellitus. Method: lecture, discussion and question and answer. The PKM activity was carried out on March 10, 2025 with a target of 30 type 2 diabetes mellitus patients. PKM activities were evaluated with pre-tests and post-tests. PKM showed that before the education, the knowledge of participants was low, as many as 23 people (76.6%) and after the education, the majority of participants' knowledge was high, 15 people (75%). This shows an increase in public understanding before and after education on efforts to improve the quality of life of type 2 diabetes mellitus patients. Through this effort, it is expected that regarding DM, regulating a healthy diet and regular physical activity, routine blood sugar monitoring, taking medication, stress management, and psychological support to improve the quality of life of type 2 DM patients

Keywords*: Type 2 Diabetes Mellitus, Education, Quality of Life*

PENDAHULUAN

Diabetes melitus (DM) merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang serius di dunia. DM merupakan penyakit metabolik ditandai dengan hiperglikemia yang terjadi karena kelainan pada sekresi insulin, kerja insulin, atau keduanya (American Diabetes Association, 2023). DM tidak dapat disembuhkan, namun dengan manajemen yang baik dapat mencegah kerusakan dan kegagalan organ (IDF, 2022).

Berdasarkan data WHO, sekitar 422 juta orang di seluruh dunia menderita DM, ayoritasnya tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Menurut Federasi Diabetes Internasional (2022), Pasien DM diprediksi akan meningkat menjadi 643 juta pada tahun 2030 dan 784 juta pada tahun 2045. Angka kematian akibat DM sekitar 1,5 juta setiap tahunnya. Indonesia saat ini menduduki peringkat kelima di dunia dengan jumlah kasus DM terbanyak yaitu sebanyak 19,5 juta kasus dan diprediksi akan meningkat menjadi 28,6 juta pada tahun 2045. Laporan Riskesdas tahun 2018 memperlihatkan prevalensi DM yang terdiagnosis pada golongan usia ≥ 15 tahun di Indonesia yaitu%. Angka inimenglami peningkatan dibandingkan hasil Riskesdas 2013 berjumlah 1,5%.

Meningkatnya prevalensi DM mengindikasikan perlunya upaya pencegahan. Upaya pencegahan ini bertujuan untuk mengendalikan kadar glukosa darah melalui empat pilar penatalaksanaan DM, yaitu edukasi, perencanaan makan, latihan fisik, dan terapi farmakologis (Alam et al., 2023). Perawat memiliki peran penting dalam meningkatkan kualitas hidup pasien DM dengan melaksanakan berbagai tindakan pencegahan, yang terdiri dari pencegahan primer, pencegahan sekunder, dan pencegahan tersier. Semakin lama seseorang mengalami DM, semakin besar kemungkinan munculnya masalah kesehatan lain, disebabkan oleh semakin berkurangnya kemampuan sel beta pankreas dalam memproduksi insulin yang memadai untuk memenuhi kebutuhan tubuh. Kondisi ini pastinya dapat mengakibatkan penurunan kualitas hidup (Nisa et al., 2022). Kualitas hidup merupakan salah satu komplikasi utama pasien diabetes yang mempengaruhi aspek kehidupan lainnya. Menurut WHO, kualitas hidup mengacu pada persepsi pribadi individu tentang situasi kehidupannya tentang budaya dan sistem nilai masyarakat serta hubungannya dengan tujuan, harapan, standar, dan kebutuhan mereka (Rasoul et al., 2019).

DM berdampak negatif pada kesehatan pasien dan menyebabkan sejumlah masalah dengan kualitas hidup yang rendah. Perawatan diabetes, salah satu elemen paling signifikan yang mempengaruhi hasil pengobatan adalah kualitas hidup. Harapan, sikap, perilaku, dan informasi yang didapat pasien mengenai penyakit DM memiliki dampak terhadap kualitas hidup pasien (Nooseisai et al., 2021). Pasien DM memiliki kemungkinan mengalami penurunan dalam kualitas hidup mereka. Kondisi ini timbul akibat adanya batasan pada kemampuan fisik, mental, dan kognitif saat menjalani kegiatan sehari-hari. Untuk meningkatkan kualitas hidup pasien DM diperlukan upaya melalui intervensi edukasi kesehatan yang terbukti efektif dalam memperbaiki kualitas hidup mereka ((Nisa et al., 2023).

Edukasi kesehatan merupakan suatu upaya untuk mempromosikan kesehatan dan menghindari berbagai komplikasi yang mungkin dihadapi oleh pasien DM. Pendekatan ini sebaiknya dilakukan secara menyeluruh kepada pasien DM agar mereka dapat mengurus diri dengan baik. Beberapa hal yang perlu diperhatikan saat melakukan edukasi kesehatan termasuk kemampuan pasien dalam menerima informasi, kondisi psikologis, serta latar belakang etnis dan budaya mereka. Materi edukasi yang perlu disampaikan mencakup pemahaman dasar tentang penyakit dan cara penanganannya untuk mengurangi kemungkinan terjadinya komplikasi, serta pengawasan kadar gula darah secara mandiri untuk mencegah terjadinya hiperglikemia maupun hipoglikemia (PERKENI, 2021).

Tujuan Pengabdian Masyarakat ini adalah sebagai upaya peningkatan kualitas hidup pada penderita diabetes mellitus

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan menggunakan metode penyuluhan dan diskusi. Materi yang disampaikan yaitu edukasi tentang peningkatan kualitas hidup pada pasien diabetes melitus tipe 2. Jumlah peserta 30 orang. Tahapan kegiatan pengabdian ini terdiri dari 3 tahapan yaitu: persiapan dan pelaksanaan, dan evaluasi. Tahapan persiapan meliputi: Mengidentifikasi masalah dengan melakukan wawancara dan observasi langsung pada pasien diabetes melitus tipe 2 di wilayah Puskesmas Tanjung Unggat, penyusunan materi edukasi. Materi disusun oleh koordinator tim dan anggota. Tahapan pelaksanaan diawali pemeriksaan tekanan dan dan cek kadar gula darah dilanjutkan pre-test, penyampaian materi edukasi tentang peningkatan kualitas hidup pada pasien diabetes melitus tipe 2 dengan penyuluhan/ceramah dan diskusi menggunakan media power point dan leaflet, tahap evaluasi dengan melakukan post test untuk mengevaluasi pengetahuan akhir sasaran (pasien DM tipe 2 yang hadir saat edukasi).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat pada tanggal 10 Maret tahun 2025, masyarakat yang hadir sebanyak 30 orang. Berikut pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi upaya peningkatan kualitas hidup pada pasien diabetes melitus tipe 2 :

Tabel.1 Pengetahuan Peserta Sebelum Dan Sesudah Edukasi (n=30)

Pengetahuan	Pre test		Post tes	
	f	%	f	%
Tinggi	0	0	24	80
Sedang	7	23,4	6	20
Rendah	23	76,6	0	0
Total	**30**	**100**	**30**	**100**

Dibawah adalah dokumentasi kegiatan edukasi peningkatan kualitas hidup pada pasien diabetes melitus tipe 2 di Wilayah Puskesmas Tanjung Unggat :



Gambar. 1



Gambar.2



Gambar.3



Gambar.4

Dokumentasi Kegiatan Edukasi

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat sebelum dilakukan edukasi pengetahuan peserta pada kategori rendah sebanyak 23 (76,6%) dan sesudah kegiatan edukasi pengetahuan peserta mayoritas kategori tinggi 24 (80%), artinya ada peningkatan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah edukasi peningkatan kualitas hidup pada pasien diabetes melitus tipe 2.

Edukasi pada pasien DM dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan pasien sehingga dapat mengontrol kadar gula darah pada tubuh, meminimalisir risiko komplikasi, dan meningkatkan kemampuan perawatan dan kualitas hidup. Peningkatan pengetahuan juga akan mempengaruhi sikap dan perilaku pasien DM tipe 2 ((Yunitasari et al., 2019). Keberhasilan dalam memberikan pendidikan kesehatan memungkinkan pasien untuk dengan efektif mengatur kadar glukosa darah mereka, yang berhubungan dengan peningkatan kualitas hidup bagi pasien diabetes mellitus tipe 2 (Sunil Kumar et al., 2020).

Diabetes melitus (DM) dianggap sebagai masalah kesehatan masyarakat utama yang berdampak negatif pada kualitas hidup pasien. Prevalensi DM yang tinggi sangat mempengaruhi kesehatan pasien dan mengakibatkan berbagai komplikasi dengan kualitas hidup yang buruk (Abedini et al., 2020). Kualitas hidup merupakan kondisi terpenting sebagai hasil akhir yang paling diharapkan dari proses manajemen diri. Kualitas hidup pasien sangat dipengaruhi oleh harapan, sikap, dan pengetahuan pasien terhadap penyakitnya (Borg et al., 2019).

Kualitas hidup bagi pasien DM adalah bagaimana individu memandang kehidupannya secara menyeluruh, mencakup seluruh aspek, termasuk yang biologis, psikologis, sosiokultural, spiritual, serta lingkungan, serta kemampuan individu dalam menjalankan perannya dalam hidup (Muazizah et al., 2022). Pada pasien DM, masalah psikososial terkait dengan perkembangan komplikasi, lamanya waktu perawatan di rumah sakit, meningkatnya biaya perawatan kesehatan, baik selama di rumah sakit maupun perawatan sehari-hari. Kondisi ini berpengaruh signifikan terhadap memburuknya kualitas hidup pasien. Kemampuan pasien dalam melakukan manajemen diri dan ketidakefektifan serta adaptasi emosional secara tidak langsung memicu kadar gula darah yang tidak stabil sehingga tanda dan gejala lebih jelas terlihat dan risiko komplikasi meningkat (Hailu et al., 2019).

Salah satu sasaran penatalaksanaan diabetes adalah untuk meningkatkan kualitas hidup penderitanya. Tujuan penatalaksanaan DM ada dua yakni tujuan jangka pendek dan jangka panjang. Memperbaiki kualitas hidup, meminimalisir keluhan dan mengurangi terjadinya komplikasi merupakan tujuan jangka pendek, kemudian menghambat faktor progresivitas mikroangiopati dan makroangiopati merupakan tujuan jangka panjang penatalaksanaan diabetes (PERKENI, 2021).

Kualitas hidup merujuk pada tingkat kebahagiaan atau kepuasan yang dirasakan oleh individu yang menderita Diabetes melitus, yang memungkinkan mereka untuk menjalani kehidupan seperti biasa. Kualitas hidup sangat dipengaruhi oleh komplikasi yang berkaitan dengan Diabetes melitus (Hasan et al., 2025). Ketika kualitas hidup pada penderita diabetes tidak terjaga dengan baik, hal ini dapat memicu munculnya komplikasi dan berpotensi meningkatkan angka kematian pada orang-orang dengan Diabetes melitus (Saragih et al., 2022).

Perawatan utama untuk diabetes adalah mengubah kebiasaan hidup, khususnya dengan mengatur pola makan yang sehat dan seimbang. Pasien diabetes perlu benar-benar mematuhi gaya hidup sehat, menjalani diet, memantau kadar glukosa, dan disiplin dalam mengonsumsi obat Rahman et al., 2022).

SIMPULAN

Edukasi secara signifikan meningkatkan kualitas hidup pasien DM tipe 2. Melalui edukasi kesehatan pasien DM dapat belajar mengelola penyakit mereka secara lebih efektif, termasuk pengaturan pola makan, aktivitas fisik, penggunaan obat, dan pemantauan gula darah. Hal ini dapat mengontrol kadar gula darah, dan mencegah komplikasi, meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan secara keseluruhan.

SARAN

Edukasi pasien dan keluarga mengenai DM, mengatur pola makan sehat dan aktivitas fisik teratur, pemantauan gula darah secara rutin, melakukan pengobatan, pengelolaan stres, serta dukungan psikologis untuk meningkatkan kualitas hidup pasien DM tipe 2. Selain itu, penting juga untuk melakukan deteksi dini DM dan pencegahan komplikasi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Ketua Stikes Hang Tuah Tanjungpinang melalui LPPM yang telah memberi dukungan dana terhadap program pengabdian kepada masyarakat. Ka. Puskesmas Tanjung Unggat, Kota Tanjungpinang, dan Lurah Tanjung Unggat yang telah memberikan dukungan dan fasilitas PKM.

DAFTAR PUSTAKA

Abedini, M. R., Bijari, B., Miri, Z., Shakhs Emampour, F., & Abbasi, A. (2020). The quality of life of the patients with diabetes type 2 using EQ-5D-5 L in Birjand. *Health and Quality of Life Outcomes*, *18*(1). https://doi.org/10.1186/s12955-020-1277-8

Alam, A. S., Samiasih, A., Mubin, M. F., Pranata, S., & Dhamanik, R. (2023). Types of Nursing Intervention on Improving Quality of Life among Patients with Diabetes Mellitus: A Systematic Review. *Current Diabetes Reviews*, *20*(3). https://doi.org/10.2174/1573399820666230829103016

American Diabetes Association. (2023). Standards of Medical Care in Diabetes. Diabetes Care, 42(ISSN 0149-5992). www.diabetes.org/diabetes care

Borg, S., Gerdtham, U. G., Eeg-Olofsson, K., Palaszewski, B., & Gudbjörnsdottir, S. (2019). Quality of life in chronic conditions using patient-reported measures and biomarkers: A DEA analysis in type 1 diabetes. *Health Economics Review*, *9*(1). https://doi.org/10.1186/s13561-019-0248-4

Hailu, F. B., Moen, A., & Hjortdahl, P. (2019). Diabetes self-management education (DSME) – Effect on knowledge, self-care behavior, and self-efficacy among type 2 diabetes patients in Ethiopia: A controlled clinical trial. *Diabetes, Metabolic Syndrome and Obesity*, *12*, 2489–2499. https://doi.org/10.2147/DMSO.S223123

Hasan, A. B. M. N., Saleh, A., Khatun, Mst. R., Miah, Md. S. U., Islam, T., Shikha, Mst. T. A., Mahadi, G. M. Y., Basak, P., Rabby, G., & Rabeya, Mst. R. (2025). Quality of Life and Long-Term Complications of Diabetic Patients in Bangladesh: Does Treatment Pattern Differ the Quality of Life of Diabetic Patients? *Journal of Diabetes Mellitus*, *15*(01), 71–91. https://doi.org/10.4236/jdm.2025.151006

IDF Diabetes Atlas 10th edition. (n.d.). www.diabetesatlas.org

Kumari, G., Singh, V., Dahiya, S., Jhingan, A. K., & Chhajer, B. (2018). Effect of lifestyle intervention on medical treatment cost and health-related quality of life in type 2 diabetes mellitus patients. *Biomedical & Pharmacology Journal*, *11*(2), 775. https://dx.doi.org/10.13005/bpj/1432

Kumar, D. S., Prakash, B., Chandra, B. S., Kadkol, P. S., Arun, V., & Thomas, J. J. (2020). An android smartphone-based randomized intervention improves the quality of life in patients with type 2 diabetes in Mysore, Karnataka, India. Diabetes & Metabolic Syndrome: Clinical Research & Reviews, 14(5), 1327-1332. https://doi.org/10.1016/j.dsx.2020.07.025.

Muazizah, Y. N., Cahyati, Y., & Wardeni, R. (2022). Meningkatkan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus Melalui Self Care Management. *Jurnal Penelitian Kesehatan" SUARA FORIKES"(Journal of Health Research" Forikes Voice")*, 8-14. http://dx.doi.org/10.33846/sf13nk202

Nisa, H., Kurniawati, P., Studi, P., Masyarakat, K., Kesehatan, I., Syarif, U., & Jakarta, H. (2022). *Kualitas hidup penderita diabetes melitus dan faktor determinannya*.

Nooseisai, M., Viwattanakulvanid, P., Kumar, R., Viriyautsahakul, N., Muhammad Baloch, G., & Somrongthong, R. (2021). Effects of diabetes self-management education program on lowering blood glucose level, stress, and quality of life among females with type 2 diabetes mellitus in Thailand. *Primary Health Care Research and Development*, *22*. https://doi.org/10.1017/S1463423621000505

Penelitian Kesehatan Suara Forikes ----------Volume, J., Khusus, N., Hari Berpikir Sedunia, P., Penelitian Kesehatan Suara Forikes ------, J., Nur Muazizah Prodi Sarjana Keperawatan dan Profesi Ners, Y., Kemenkes Tasikmalaya, P., Cahyati Prodi Sarjana Keperawatan dan Profesi Ners, Y., Arsyi Prodi Sarjana Keperawatan dan Profesi Ners, N., & Wardeni Prodi Sarjana Keperawatan dan Profesi Ners, R. (n.d.). *Meningkatkan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus Melalui Self Care Management*. https://doi.org/10.33846/sf13nk202

PERKENI. (2021). Pedoman Petunjuk Praktis Terapi Insulin Pada Pasien Diabetes Mellitus 2021. *Pb Perkeni*, 32–39.

PERKENI. (2021a). Pedoman Pemantauan Kadar Glukosa Darah Mandiri. PB PERKENI.

PERKENI. (2021b). Pedoman Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 di Indonesia 2021. PB PERKENI.

Rahman, Z., Hang, S., & Tanjungpinang, T. (n.d.). *Pengaruh Edukasi Kesehatan Terhadap Self Care Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 The Effect of Health Education on Self Care Type 2 Diabetes Mellitus Patients*.

Rasoul, A. M., Jalali, R., Abdi, A., Salari, N., Rahimi, M., & Mohammadi, M. (2019). The effect of self-management education through weblogs on the quality of life of diabetic patients. *BMC Medical Informatics and Decision Making*, *19*(1). https://doi.org/10.1186/s12911-019-0941-6

Saragih, H., Sari Dewi Simanullang, M., Florentina Br Karo, L., & Santa Elisabeth Medan, Stik. (2022). HUBUNGAN SELF CARE DENGAN KUALITAS HIDUP PASIEN DM TIPE 2. *Jurnal Ilmiah Keperawatan IMELDA*, *8*(2). http://jurnal.uimedan.ac.id/index.php/JURNALKEPERAWATAN

Standards of Care in Diabetes-2023. (2022). https://diabetesjournals.org/care

Sunil Kumar, D., Prakash, B., Subhash Chandra, B. J., Kadkol, P. S., Arun, V., & Thomas, J. J. (2020). An android smartphone-based randomized intervention improves the quality of life in patients with type 2 diabetes in Mysore, Karnataka, India. *Diabetes and Metabolic Syndrome: Clinical Research and Reviews*, *14*(5), 1327–1332. https://doi.org/10.1016/j.dsx.2020.07.025

Yunitasari, T., Noor Mintarsih, S., Gizi, J., & Kemenkes Semarang, P. (n.d.). *The Effectiveness Of Four Pillars Management Type 2 Diabetes Mellitus On Knowledge, Attitude, And Behavior Of Prolanis Participants*.

Who. Diabetes. 2024. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/diabetes