

PENDIDIKAN BERBASIS *SELF-EFFICACY* SEBAGAI UPAYA PENGENDALIAN DIABETES MELLITUS PADA PESERTA PROLANIS

Umi Azizah Kusumaningrum, Arief Andriyanto

Universitas Bina Sehat PPNI, Mojokerto, Jawa Timur, Indonesia

Artikel info	ABSTRAK
Corresponding Author: Umi Azizah Kusumaningrum Umiazizahkn78@gmail.com Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto	Penuaan dan beberapa faktor risiko meningkatkan kejadian penyakit DM pada Lansia. Penyakit DM membutuhkan perhatian dan perawatan dalam jangka waktu lama, sehingga dibutuhkan pula kepatuhan penderita dalam pengendalian DM Dimana kepatuhan ini salah satunya dipengaruhi oleh efikasi diri (<i>self-efficacy</i>). Tujuan PENGMAS ini untuk meningkatkan pengetahuan dan <i>self-efficacy</i> pada Lansia DM peserta Prolanis. Mitra PENGMAS ini adalah Prolanis Puskesmas Trowulan Kabupaten Mojokerto sebanyak 60 orang. Bentuk PENGMAS ini berupa pendidikan berbasis <i>self-efficacy</i> berupa edukasi dan <i>game</i> simulasi dengan mengikutsertakan kader Prolanis sehingga kegiatan ini tidak hanya bermanfaat bagi lansia peserta Prolanis tapi juga merupakan kegiatan pendampingan bagi kader Prolanis dalam penguatan <i>self-efficacy</i> peserta Prolanis. Hasil PENGMAS menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan dan peningkatan <i>self-efficacy</i> Lansia tentang penatalaksanaan DM antara sebelum dan sesudah PENGMAS, serta Adanya respon yang positif dari peserta. Kegiatan ini merupakan upaya promotif sampai rehabilitatif dengan melibatkan peran serta kader, keluarga Lansia secara mandiri dan berkesinambungan. Keywords: <i>self-efficacy, Lansia, Diabetes mellitus</i>
This article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License (https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)	

PENDAHULUAN

Seiring bertambahnya usia, terjadi proses perubahan dan penurunan fungsi berbagai organ tubuh sehingga berisiko terjadinya penyakit tidak menular (PTM) meningkat. Proporsi penderita PTM yaitu hipertensi dan diabetes mellitus (DM) di usia 50 tahun ke atas lebih besar dibandingkan dengan usia kurang dari 50 tahun. Kecenderungan ini terjadi karena, seiring bertambahnya usia, fungsi hampir semua sel tubuh termasuk kemampuan sel pankreas untuk memproduksi insulin dan sensitivitas reseptor insulin sel yang berperan dalam menangkap insulin menurun. Selain itu, risiko akibat gaya hidup seperti obesitas, kurangnya aktivitas fisik, dan konsumsi lemak jenuh juga dapat

berkontribusi pada peningkatan risiko DM terutama pada lansia (Miller, 2012). *World Health Organization* (WHO) memprediksikan, kasus DM di dunia akan meningkat 2 kali lipat pada tahun 2030 dengan jumlah penderita diabetes mellitus sebanyak 366 juta. Prevalensi penyakit DM penduduk dunia diperhitungkan pertahun mencapai 125 juta dan prediksi berlipat ganda mencapai 250 juta dalam 10 tahun mendatang. Prevalensi kasus DM akan meningkat di negara berkembang dibandingkan dengan negara maju (Bustan, 2015). Berdasarkan riset kesehatan dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa angka prevalensi DM di Indonesia mencapai 2,0%, sedangkan hipertensi mencapai 8,36%. Estimasi penderita DM di Jawa Timur sebesar 2,6%, sedangkan prevalensi penduduk dengan hipertensi sebesar 36,3% dan meningkat seiring bertambahnya usia. Pelayanan kesehatan penderita DM tertinggi adalah di Mojokerto, yaitu sebanyak 6.258 orang (123.7% dari estimasi penderita DM). Kabupaten Mojokerto merupakan daerah tertinggi angka penderita dengan diabetes, yaitu sebanyak 3,83%, terbanyak pada kelompok lansia (usia ≥ 55 tahun) (Riskesdas Jatim, 2018).

DM merupakan penyakit kronis yang ditandai dengan kegagalan tubuh untuk menghasilkan hormon insulin yang disebabkan adanya kelainan sekresi insulin, kerja insulin atau keduanya (Rachmah, 2019). Penyakit DM membutuhkan perhatian dan perawatan dalam jangka waktu lama, sehingga dibutuhkan pula kepatuhan penderita dalam pengendalian DM untuk menghindari biaya pengobatan yang sangat mahal dan mencegah komplikasinya. DM yang tidak segera ditangani dapat menyebabkan disabilitas, penurunan produktivitas dan kematian dini. Kepatuhan penderita DM dalam menjalani pengobatan dan menjaga pola hidup sehat dipengaruhi oleh efikasi diri (*self-efficacy*). *Self-efficacy* adalah keyakinan seseorang tentang kemampuan mereka untuk menghasilkan tindakan yang ingin dicapai dan mempunyai pengaruh pada kehidupan mereka (Nurfadilah, 2018). Permasalahan *self-efficacy* dapat ditemukan pada pasien yang mengalami penyakit kronis.

Dalam penanganan DM, pemerintah melalui Badan Penyelenggara Jaminan Sosial (BPJS) Kesehatan membentuk Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis). Prolanis merupakan sistem pelayanan kesehatan dengan pendekatan proaktif yang secara bersamaan melibatkan peserta, fasilitas kesehatan dan BPJS. Tujuan program ini adalah untuk mencapai kualitas hidup yang optimal bagi peserta BPJS Kesehatan melalui pembiayaan yang lebih efisien (Bunga & Kiling, 2015). Selain untuk pencegahan dan penganggulungan PTM, Prolanis juga merupakan bentuk keikutsertaan pemerintah untuk mencapai *Sustainable Development Goals* (SDGs) khususnya tujuan 3 dalam menjamin kehidupan yang sehat dan mendorong kesejahteraan untuk semua orang di seluruh kelompok usia. Kegiatan Prolanis diharapkan mampu meningkatkan *self-efficacy* terutama penderita DM dalam kepatuhan perawatan penyakitnya. *Self-efficacy* pada pasien DM berfokus pada seberapa besar keyakinan diri pasien untuk dapat melakukan perilaku agar mendukung peningkatan status kesehatan, pengelolaan perawatan diri seperti pola makan, aktivitas fisik, medikasi, perawatan kaki, serta kontrol glukosa darah. Efikasi diri terdiri dari beberapa dimensi yang dapat diukur, antara lain tingkat kesulitan (*magnitude*), kekuatan (*strength*) dan generalitas (*generality*) (Hadibrata & Rantepadang, 2023).

Mitra dalam PENGMAS ini adalah Prolanis Puskesmas Trowulan Kabupaten Mojokerto, dimana terdapat 60 orang yang terdaftar sebagai peserta Prolanis, yaitu penderita diabetes 46 orang dan hipertensi 14 orang. Permasalahan pelaksanaan Prolanis pada mitra adalah masih banyaknya lansia yang mengalami kekambuhan DM dan rendahnya kepatuhan dalam pengendalian DM. Walaupun kegiatan rutin dilakukan setiap bulan yang meliputi pemeriksaan dan senam kesehatan, namun masih ditemukan kurangnya peran serta peserta prolanis dalam setiap kegiatan yang terlihat dalam bukti kehadiran atau absensi. Kegiatan kelas Prolanis sebatas pemeriksaan rutin saja secara singkat dan senam kesehatan tetap dilaksanakan, namun banyak peserta yang tidak mengikuti kegiatan tersebut. Melalui kegiatan PENGMAS ini diharapkan dapat meningkatkan kepatuhan penderita DM dalam pengendalian DM.

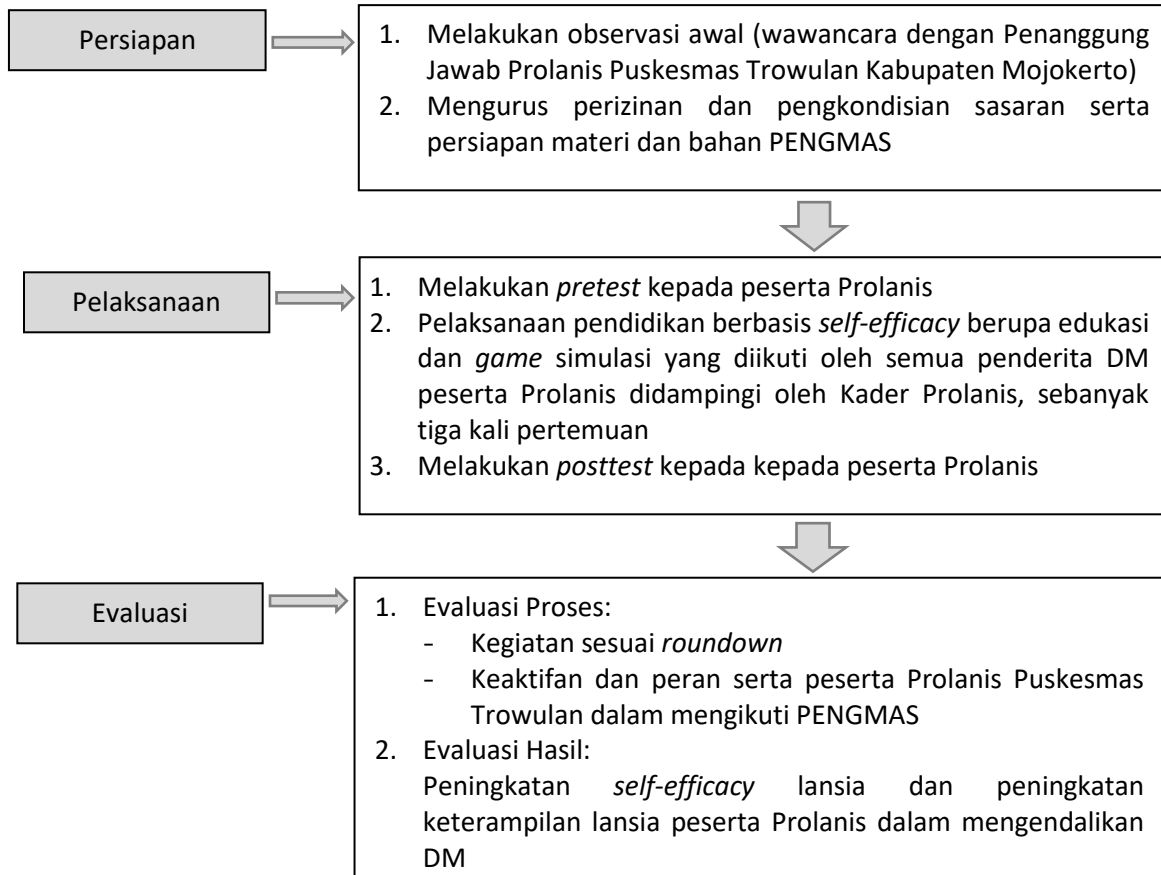
PENGMAS ini bertujuan untuk: a) Melaksanakan pengembangan intervensi kesehatan dan keperawatan komunitas yang berfokus pada peningkatan pengetahuan dan *self-efficacy* penderita DM peserta Prolanis; b) Melaksanakan bimbingan keterampilan penanganan DM sebagai upaya pengendalian DM pada peserta Prolanis Puskesmas Trowulan Kabupaten Mojokerto. Bentuk PENGMAS ini berupa pendidikan berbasis *self-efficacy* berupa edukasi dan *game* simulasi dengan mengikutsertakan kader Prolanis sehingga kegiatan ini tidak hanya bermanfaat bagi lansia peserta Prolanis tapi juga merupakan kegiatan pendampingan bagi kader Prolanis dalam penguatan *self-efficacy* peserta Prolanis. Pendidikan berbasis *self-efficacy* pada peserta Prolanis ini juga merupakan upaya dalam mendorong tercapainya SDGs 4, yaitu “pendidikan berkualitas” yang artinya pendidikan sangat berperan dalam pencegahan dan penanganan DM. Melalui pendidikan diharapkan terbentuk kepatuhan dan kemandirian masyarakat untuk melakukan pemeriksaan rutin, pilihan gaya hidup dan pengelolaan penyakit DM, sehingga akan mengurangi kejadian DM secara signifikan.

METODE

Metode pelaksanaan PENGMAS berupa pendidikan dan bimbingan keterampilan pada lansia dalam meningkatkan *self-efficacy* yang dibagi menjadi tiga tahap, yaitu persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Mitra atau peserta kegiatan PENGMAS ini adalah lansia penderita DM yang merupakan anggota Prolanis Puskesmas Trowulan Kabupaten Mojokerto. Penetapan sasaran mitra PENGMAS adalah berdasarkan hasil survey pelaksanaan kegiatan Prolanis di beberapa Puskesmas di Kabupaten Mojokerto, dimana Prolanis Puskesmas Trowulan merupakan Prolanis yang mempunyai anggota dengan penderita DM terbanyak. Selain itu penetapan sasaran juga berdasarkan hasil wawancara dengan sasaran untuk mendapatkan gambaran *self-efficacy* dalam upaya penanganan DM pada sasaran, serta wawancara langsung dengan Kepala Puskesmas dan Penanggung Jawab Prolanis Puskesmas Trowulan. Metode yang digunakan dalam kegiatan PENGMAS adalah pendidikan berupa pemaparan materi tentang DM dan *game* simulasi upaya pengendalian DM secara mandiri.

Pada tahap persiapan, dilaksanakan rapat koordinasi Tim PENGMAS bersama dengan Kader Prolanis dilakukan satu minggu sebelum pelaksanaan PENGMAS yang

meliputi identifikasi kebutuhan, perencanaan pelaksanaan PENGMAS serta mempersiapkan materi serta alat dan bahan pendidikan kesehatan.



Gambar 1. Alur Metode Pelaksanaan PENGMAS

PENGMAS dilaksanakan selama tiga kali pertemuan dengan jarak waktu satu minggu di Puskesmas Trowulan Kabupaten Mojokerto. Pendidikan berbasis *self-efficacy* ini belum pernah didapatkan oleh peserta Prolanis dan merupakan pengembangan dari metode dalam promosi kesehatan. Sebelum pemaparan materi, peserta diminta mengerjakan soal *pretest* selama 20 menit untuk mengetahui pemahaman peserta tentang DM dan tingkat *self-efficacy* peserta. Selanjutnya, pemaparan materi tentang DM diberikan pada peserta. Tahap berikutnya adalah melakukan *game* atau permainan simulasi yang berisi tentang perilaku pengendalian DM untuk memperdalam pemahaman sasaran. Selanjutnya, Tim PENGMAS bersama dengan Kader Prolanis membuat perencanaan pelaksanaan kegiatan yang sama di pertemuan kedua dan ketiga serta pelaksanaan bimbingan kemandirian peserta dalam pengendalian DM. Diakhir kegiatan PENGMAS, peserta kembali diminta mengerjakan soal *posttest* selama 20 menit untuk mengetahui pemahaman dan tingkat *self-efficacy* peserta. Alat ukur atau instrumen yang digunakan dalam PENGMAS ini berupa kuesioner untuk mengukur Tingkat pemahaman tentang DM dan kuesioner *Diabetes*

Management Self-Efficacy Scale (DMSES) untuk mengukur tingkat *self-efficacy*. Selain instrument berupa kuesioner, lembar umpan balik (*feedback*) juga digunakan untuk menggali harapan dan kepuasan serta komitmen kepatuhan peserta setelah pelaksanaan PENGMAS.

Pelaksanaan PENGMAS dievaluasi berdasarkan: a) terlaksananya PENGMAS sesuai susunan acara; b) kehadiran sekaligus peran aktif peserta selama kegiatan; c) peningkatan pemahaman peserta tentang materi yang diberikan dalam PENGMAS; d) peningkatan *self-efficacy* dalam pengendalian DM. Kehadiran dan keaktifan peserta dinilai berdasarkan daftar hadir dan keaktifan dalam sesi diskusi serta *game* simulasi. Peningkatan pemahaman dan tingkat *self-efficacy* peserta menggambarkan efektivitas PENGMAS ini, yaitu berdasarkan hasil analisis data perbedaan nilai *pretest* dan *posttest*. Analisis data yang digunakan adalah uji statistik independent *t-test*, jika nilai $p \leq \alpha$ (0,05), maka ada perbedaan tingkat *self-efficacy* dalam pengendalian DM antara sebelum dan sesudah PENGMAS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Sasaran dalam kegiatan PENGMAS adalah anggota kelas Prolanis di Puskesmas Trowulan Kabupaten Mojokerto, yaitu sebanyak 60 orang. Berdasarkan hasil kegiatan PENGMAS, didapatkan bahwa distribusi karakteristik peserta dalam tabel 1, hampir sebagian (48%) berusia 60-74 tahun, sebagian besar perempuan (82%), hampir sebagian pendidikan terakhir SMP (48%), sebagian besar berstatus menikah (87%) dan hampir seluruhnya aktif dalam setiap kegiatan prolanis. Selama kegiatan PENGMAS, semua sasaran atau peserta hadir dan berperan aktif sampai selesainya kegiatan.

Tabel 1. Karakteristik Sasaran Pengabdian Kepada Masyarakat

No	Karakteristik Peserta Prolanis	Frekuensi	
		n	%
1	Usia		
	45-59 tahun	28	47
	60-74 tahun	29	48
	75-90	3	5
2	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	11	18
	Perempuan	49	82
3	Pendidikan		
	SD	15	25
	SMP	29	48
	SMA	15	25
	PT	1	2
4	Status Pernikahan:		
	Menikah	52	87
	Janda/duda	8	13
5	Keaktifan Prolanis		
	Aktif	56	93
	Kurang aktif	4	7

Tingkat pengetahuan partisipan berdasarkan nilai rata-rata *pretest* sebesar 62,46, lebih rendah dibandingkan nilai rata-rata *posttest*, yaitu 83,26. Berdasarkan analisis menggunakan *t-test* terdapat perbedaan rata-rata nilai pengetahuan sebelum dan setelah PENGMAS yaitu 20,80 dan didapatkan nilai $p=0,001$, menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan tingkat pengetahuan sebelum dan setelah PENGMAS.

Tabel 2. Tingkat Pengetahuan dan *Self Efficacy*

Variabel	Pretest (N=60)		Posttest (N=60)		Beda Mean	P
	Mean	SD	Mean	SD		
Tingkat pengetahuan peserta Prolanis	62.46	11.58	83.26	10.28	20.80	0.000
Tingkat <i>self-efficacy</i> peserta Prolanis	42.39	2.50	47.69	3.03	5.29	0.000

Tingkat *self-efficacy* pretest didapatkan nilai rata-rata 42,39, lebih rendah dari nilai rata-rata posttest, 47,69. Berdasarkan analisis *t-test* didapatkan nilai beda mean sebesar 5,29 dan nilai $p=0,000$, menunjukkan ada perbedaan yang signifikan *self-efficacy* antara sebelum dan setelah Pelaksanaan PENGMAS.



Gambar 2. Kegiatan PENGMAS: Rapat Koordinasi, Skrining PTM dan Senam Sebelum Edukasi dan Game Simulasi

Pembahasan

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik. Kegiatan ini merupakan upaya promotif dan preventif dalam mencegah kekambuhan dan komplikasi DM namun juga meningkat keberhasilan dalam upaya kuratif serta rehabilitatif, sehingga diharapkan lansia dengan DM akan secara mandiri dalam melakukan kontrol pengobatan, pemulihan dan mencegah komplikasi serta melakukan tindakan rehabilitasi secara mandiri (Black & Lobo, 2008).

Pendidikan kesehatan berbasis *self-efficacy* diberikan pada lansia menjadi dasar dalam kegiatan PENGMAS ini. Dampak dari efikasi diri pada manusia adalah proses kognitif, yaitu sebagian besar dari perilaku manusia, diregulasi oleh tujuan yang terlebih dahulu muncul di pikiran. Penetapan tujuan individu ini dipengaruhi oleh kemampuan untuk *self-appraisal* (mengukur dan menilai diri sendiri). Semakin kuat efikasi diri, akan semakin tinggi tujuan yang ditetapkan oleh seseorang untuk dicapai dan semakin teguh komitmen orang itu terhadap tujuannya. Semakin kuat efikasi diri dari seseorang, akan semakin tinggi pula visualisasi dalam pikiran akan scenario bagaimana cara mencapai tujuan yang membantu

mereka untuk melakukan aktivitas yang diperlukan. Efikasi diri juga akan berdampak pada kemampuan pemecahan masalah efikasi diri akan membuat individu mampu memprediksi kejadian-kejadian dan mengembangkan cara untuk mengendalikan peristiwa yang mempengaruhi kehidupan mereka.

Pengetahuan Lansia yang semakin meningkat tentang DM akan mengarah pada kemajuan berpikir tentang perilaku yang baik sehingga bisa berpengaruh terhadap kontrol glikemik. Perilaku yang baik tersebut bisa dalam hal perencanaan makanan, misalnya mengurangi konsumsi makanan yang tinggi kalori, makanan yang berkolesterol tinggi dan mengandung alkohol, dalam hal olah raga lansia selalu rutin dalam beraktifitas dan gerak tubuh. Bandura menjelaskan individu yang memiliki *self-efficacy* yang rendah, mudah menyerah dalam menghadapi masalah. Cenderung menjadi stres dan depresi serta mempunyai pandangan yang sempit dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi. Sebaliknya jika seseorang mempunyai *self-efficacy* yang baik, akan dapat menghadapi berbagai permasalahannya dengan tenang, sehingga pendangannya menjadi lebih luas untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi (Anggreani et al., 2020). Hasil penelitian serupa juga menggambarkan bahwa semakin tinggi *self-efficacy* maka semakin kuat lansia dalam hal kemandirian dalam pengontrolan gula darah, manajemen pola hidup termasuk melawan hambatan terhadap aktivitas fisik. Perilaku seseorang akan meningkat jika *self-efficacy* meningkat (Bunga & Kiling, 2015).

SIMPULAN

Pengabdian masyarakat ini berjalan dengan lancar dan dapat memberikan manfaat untuk Lansia Peserta Prolanis di Puskesmas Trowulan Kabupaten Mojokerto. Keberhasilan ini dibuktikan dengan beberapa hal, yaitu:

1. Adanya peningkatan pengetahuan lansia tentang penatalaksanaan DM antara sebelum dan sesudah PENGMA
2. Adanya peningkatan *self-efficacy* lansia antara sebelum dan sesudah PENGMA
3. Adanya respon yang positif dari peserta mengingat kegiatan pengabdian ini merupakan hal yang belum pernah didapatkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggreani, F., Untari, E. K., & Yuswar, M. A. (2020). Gambaran Keyakinan Diri (Self-Efficacy) Pada Pasien Lansia Yang Menggunakan Antihipertensi Di Kota Pontianak Tahun 2020. *Jurnal Untan*.
- Black, K., & Lobo, M. (2008). Family Resilience Factors. *Journal of Family Nursing*, 14(1), 33–55. <https://doi.org/10.1177/1074840707312237>
- Bunga, B. N., & Kiling, I. T. (2015). Efikasi diri dan pengukurannya pada orang usia lanjut. *Seminar Nasional Educational Wellbeing*, 2009, 33–43. http://eprints.umk.ac.id/4904/5/Full_Prosiding_Semnas_Psi_UMK_2015.34-44.pdf
- Bustan, M. N. (2015). *Manajemen pengendalian penyakit tidak menular*. Jakarta : PT.Rineka Cipta.
- Hadibrata, B. E. S., & Rantepadang, A. (2023). Self-Efficacy dan Self-Care Management Pada

- Penderita Hipertensi. *Klabat Journal of Nursing*, 5(1), 2685–7154.
<http://ejournal.unklab.ac.id/index.php/kjn>
- Miller, C. A. (2012). *Nursing for Wellness in Old Adults* (sixth edit).
<https://www.ptonline.com/articles/how-to-get-better-mfi-results>
- Nurfadilah. (2018). Gambaran Self Efikasi lansia Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Jumpandang Baru. *Photosynthetica*, 2(1), 1–13.
- Rachmah. (2019). *Self-efficacy to engage in physical activity and overcome barriers, sedentary behavior, and their relation to body mass index among elderly Indonesians with diabetes*. *Journal of Preventive Medicine and Public Health*, 52(4), 242–249.
<https://doi.org/10.3961/jpmpmh.19.003>
- Riskesdas Jatim. (2018). Laporan Provinsi Jawa Timur RISKESDAS 2018. In *Kementerian Kesehatan RI*.