

**PELATIHAN SELF MANAGEMENT DM BAGI KADER DI DESA  
KUANHEUM KECAMATAN KUPANG BARAT**

***DM SELF MANAGEMENT TRAINING FOR CADRES IN KUANHEUM VILLAGE,  
KUPANG BARAT DISTRICT***

**Yoany Maria Vianney Bitu Aty<sup>1)</sup>, Elisabeth Herawanti<sup>2)</sup> Trifonia Sri Nurwela<sup>3)</sup>**

email: [vivi\\_aty@yahoo.co.id](mailto:vivi_aty@yahoo.co.id)<sup>1)</sup> [elisabeth\\_herawanti@yahoo.com](mailto:elisabeth_herawanti@yahoo.com)<sup>2)</sup> [ivonakam@yahoo.com](mailto:ivonakam@yahoo.com)<sup>3)</sup>

<sup>1) 2) 3)</sup> Prodi Ners Poltekkes Kemenkes Kupang

**ABSTRAK**

Kehidupan ekonominya baik bagi kader di desa Kuanheum Kecamatan Kupang Barat. Metode kegiatan ini adalah pelatihan kader tentang Konsep DM, diet bagi penderita DM, Senam Kaki, manajemen. Pada umumnya seseorang tidak menyadari bahwa dirinya mengalami peningkatan gula darah. Berbagai upaya yang telah dilakukan untuk menurunkan risiko terjadinya DM yakni dengan memberikan edukasi tentang hidup sehat agar gula darah bisa normal dan mengurangi terjadinya komplikasi yang pada akhirnya menyebabkan kematian. Ada 20 penderita DM di desa Kuanheum. Kegiatan yang telah dilaksanakan untuk menurunkan risiko terjadinya DM pada tahun 2019 yakni Edukasi tentang edukasi tentang manajemen diri bagi penderita DM. Selain itu tahun 2020 juga dilakukan Pelatihan *Self Management* Bagi Keluarga Dengan Risiko DM yaitu 55 %. Setelah diberikan pelatihan pengetahuan keluarga dengan DM sebagian besar adalah baik. Tahun 2021 Sasaran kegiatan ini adalah para kader. Tujuan kegiatan ini adalah Terlaksananya pelatihan *Self Management DM* stres bagi penderita DM serta cara melakukan pengukuran gula darah menggunakan alat glukotest Kegiatan ini dilaksanakan tanggal 8-9 Juni 2021. Jumlah peserta 10 orang Kader. Media yang digunakan, modul ber-ISBN, spanduk, alat glukotes. Hasil kegiatan yakni tingkat pemahaman kader tentang manajemen DM meningkat yang diukur dengan kuesioner dan kemampuan melakukan praktek sesuai materi yang diberikan. Para Kader mampu melakukan senam kaki, teknik relaksasi mengatasi stres dan melakukan pemeriksaan gula darah dengan tepat. Kegiatan ini perlu dimonitor secara periodik, sehingga dapat menekan kejadian DM bagi kelompok beresiko.

**Kata Kunci : Pelatihan, *Self management*, DM, Kader**

**ABSTRACT**

*Diabetes mellitus is a degenerative disease that continues to threaten human health and life today. The incidence of Diabetes mellitus continues to increase from year to year and is more likely to occur in countries with a good level of economic life. In general, a person does not realize that he has an increase in blood sugar. Various efforts have been made to reduce the risk of DM, namely by providing education about healthy living so that blood sugar can be normal and reduce the occurrence of complications that ultimately lead to death. There are 20 people with DM in Kuanheum village. Activities that have been carried out to reduce the risk of DM in 2019 are Education about education about self-management for people with DM. In addition, in 2020, Self Management Training for Families with DM Risk is also conducted, which is 55%. After being given training, the knowledge of families with DM was mostly good. In 2021 the target of this activity is cadres. The purpose of this activity is the Implementation of DM Self Management Training for cadres in Kuanheum Village, West Kupang District. The method of this activity is training cadres on the concept of DM, diet for DM sufferers, Foot Exercises, stress management for DM sufferers and how to measure blood sugar using a glukotest. This activity was held on 8-9 June 2021. The number of participants is 10 Cadre. The media used are ISBN modules, banners, glucose test kits. The results of the activity, namely the level of understanding of cadres about DM management increased as measured by a questionnaire and the ability to do practical work according to the material provided. The cadres are able to do leg exercises, relaxation techniques to deal with stress and perform proper blood sugar checks. This activity needs to be monitored periodically, so that it can reduce the incidence of DM for at-risk groups.*

**Keywords : Training, *Self management*, DM, Cadre**

## PENDAHULUAN

Diabetes melitus merupakan salah satu penyakit degeneratif yang merupakan tantangan kesehatan masyarakat pada abad kedua puluh satu ini. Sampai dekade terakhir ini, Diabetes Melitus menjadi ancaman kesehatan global (Zimmet et al., 2016). Prevalensi diabetes pada tahun 2015 untuk orang dewasa yang berumur 20 sampai 79 tahun diperkirakan 8,8%. Prediksi akan terus meningkat pada tahun 2040 yaitu 10,4%. Tingginya angka ini sebagai akibat kondisi sosial ekonomi, dampak keuangan dan pembangunan (Ogurtsova et al., 2017).

Estimasi Prevalensi diabetes dunia tahun 2019 adalah 9,3% (463 juta orang), dan ini diperkirakan bertambah menjadi 10,2% (578 juta) pada tahun 2030 dan 10,9% (700 juta) pada tahun 2045. Angka kejadian lebih tinggi terjadi di perkotaan (10,8%) daripada pedesaan (7,2%). Kondisi ini lebih cenderung terjadi di negara-negara berpenghasilan tinggi (10,4%) dibandingkan di negara dengan penghasilan yang rendah (4,0%). 50,1% pasien Diabetes Melitus tidak menyadari bahwa mereka menderita diabetes (Saeedi et al., 2019).

Angka kejadian DM sering terjadi pada usia 55-64 tahun dan 65-74 tahun, Penderita DM Indonesia cenderung terjadi pada wanita (1,8%) daripada laki-laki (1,2%). Lebih sering terjadi pada masyarakat yang tinggal di perkotaan (1,9%) dibandingkan dengan di pedesaan (1,0%) (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Berdasarkan data survei di Desa Kuanheum Kabupaten Kupang bahwa pada tahun 2019 terdapat 20 orang dewasa mengalami Diabetes Melitus. Pada umumnya penderita ini tidak menyadari dirinya mengalami peningkatan gula darah lebih dari normal. Hal ini terjadi karena tidak selalu mengontrol gula darahnya.

Berbagai upaya yang dilakukan untuk mengurangi angka kejadian Diabetes Melitus yakni memastikan akses yang tepat ke pengobatan untuk semua orang yang hidup dengan diabetes. Menjadi advokat bagi masyarakat dengan diabetes, dengan memberikan edukasi kepada individu tentang

langkah-langkah yang dapat diambil untuk pencegahan dan penanganan penyakit (Ogurtsova et al., 2017).

Kegiatan yang telah dilakukan tahun 2019 adalah edukasi tentang manajemen diri bagi penderita DM Di desa Kuanheum. Hasilnya adalah pengetahuan sebelum dilakukan edukasi sebagian besar kurang dan sesudah edukasi sebagian besar meningkat. Hasil pemeriksaan gula darah sebelum edukasi diperoleh hasil gula darah puasa lebih dari 110 mg/dl adalah 9 orang dan 11 orang lainnya gula darah sewaktu lebih dari 200 mg/dl (Aty et al., 2020).

Tahun 2020 dilakukan pelatihan *Self Management* bagi Keluarga. Hasil kegiatan ini adalah Pengetahuan sebelum dilakukan pelatihan tentang manajemen DM bagi keluarga sebagian besar cukup yaitu 55 %. Setelah diberikan pelatihan pengetahuan keluarga dengan DM sebagian besar adalah baik.

Sasaran yang perlu diberikan pelatihan tentang manajemen DM adalah para kader lansia yang berada di desa kuanheum. Di Desa ini terdapat posyandu lansia yang aktif melakukan kegiatan prolanis setiap tanggal 20 dalam bulan. Pada masa pandemi kegiatan tetap dilaksanakan dengan tepat memperhatikan protokol kesehatan pada masa Covid-19.

Hasil wawancara dengan petugas kesehatan didapatkan informasi bahwa para kader aktif pada kegiatan posyandu lansia yang dilaksanakan. Dan para kader ini belum pernah mendapatkan materi pelatihan tentang manajemen DM bagi penderita Diabetes Melitus maupun yang beresiko.

Pelatihan kader kesehatan bisa menjadi salah satu strategi untuk menurunkan kejadian diabetes di komunitas. Kader bertugas untuk memberikan penyuluhan kesehatan pada masyarakat baik di luar kegiatan posyandu maupun dalam kegiatan posyandu. Peran kader sebagai pemberi promosi kesehatan wajib dilaksanakan dan dikuasai oleh masing-masing kader yang telah diperoleh melalui pelatihan tentang kesehatan. Tujuan kegiatan ini adalah Terlaksananya Pelatihan *Self Management DM* Bagi Kader Di Desa Kuanheum Kecamatan Kupang Barat Kabupaten Kupang

## **METODE**

Metode pelaksanaan kegiatan adalah pelatihan *Self Management DM* Bagi Kader Di Desa Kuanheum Kecamatan Kupang Barat Kabupaten Kupang. Kegiatan dibagi dalam 3 tahap yakni Persiapan. Pada tahap persiapan diawali survei awal ke Puskesmas pembantu Kuanheum untuk menggali informasi Kader di desa Kueheum. Informasi diberikan kepada penanggung jawab Pustu untuk mengundang para kader. Setelah sepakat, tempat pelaksanaan di PUSTU Kuanheum dan waktu kegiatan tanggal 8-9 Juni 2021 jam 10.00 Wita. Tim bersama dengan Mitra menyusun rencana kegiatan, pendataan kader dan semua kebutuhan terkait pelaksanaan kegiatan. Persiapan teknis yang dilakukan adalah pembagian tugas, mempersiapkan kuesioner pengetahuan DM, absensi. Perlengkapan lain yang disiapkan tim adalah Modul pelatihan berISBN 978-623-95412-5-5 dengan URL <http://repository.poltekeskupang.ac.id/2904/>. Spanduk, alat glukotest, handscoen, masker dan plastik sampah medik dan non medik juga disiapkan.

Tahap Pelaksanaan yakni dengan mengukur pengetahuan kader tentang manajemen penyakit DM. dilanjutkan memberikan pelatihan dengan topik penyakit DM, diet DM, pengelolaan stress, Latihan senam kaki, pengukuran gula darah. Tahap akhir adalah evaluasi yakni mengukur tingkat pemahaman setelah pelatihan .

Tanggal 8 Juni 2021

Kegiatan diawali dengan pembukaan secara resmi oleh koordinator Pustu.



Gambar 1. Pembukaan kegiatan pelatihan



Gambar 2. Dokumentasi setelah Pembukaan kegiatan pelatihan

Setelah pembukaan dilanjutkan dengan pemaparan materi yang terdiri dari 3 sesi. Sesi 1 membahas pengetahuan dasar tentang DM (definisi, etiologi, klasifikasi, etiologi, manifestasi klinis, patofisiologi, diagnosis, pencegahan, pengobatan, komplikasi), Sesi 2 membahas perawatan kaki, dan Sesi 3 manajemen stres bagi penderita DM



Gambar 3. Sesi membahas pengetahuan dasar diabetes mellitus (DM)



Gambar 4. Sesi membahas perawatan kaki



Gambar 5. Sesi Manajemen Stres bagi penderita DM

Tanggal 9 Juni 2021

Kegiatan yang dilaksanakan adalah pelatihan pengukuran gula darah menggunakan

alat glukometer. Peserta mendapatkan penjelasan tentang konsep dasar pemeriksaan gula darah, nilai normal gula darah puasa, gula darah sewaktu dan gula darah 2 jam post puasa. Persiapan penderita sebelum pemeriksaan alat dan bahan serta fungsinya juga disampaikan kepada para kader.

Praktek pengambilan darah langsung dilakukan ke kader. Setelah melakukan praktek, para kader didampingi untuk melakukan pengecekan gula darah. 10 orang kader dapat melakukan pengambilan gula darah dengan baik.

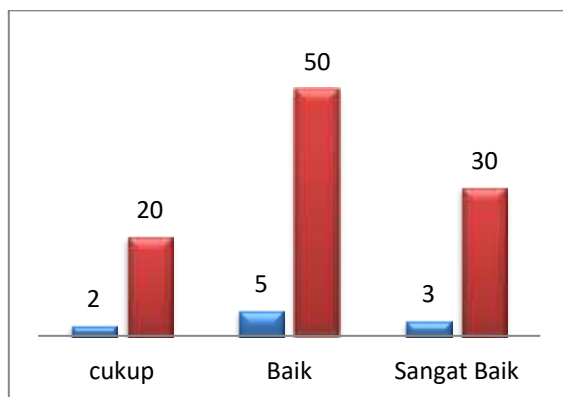


Gambar 6. Kegiatan pemeriksaan gula darah

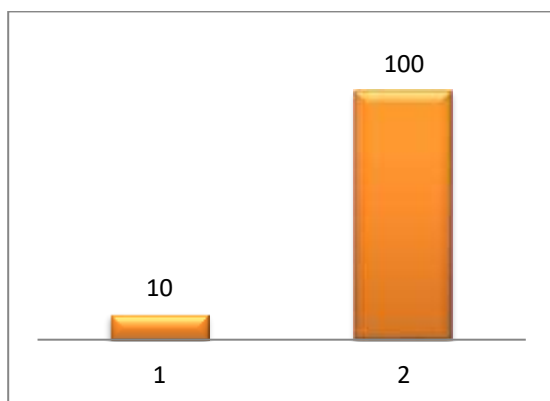
## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Pada kegiatan ini para kader sangat aktif, mulai dari persiapan, proses dan evaluasi kegiatan. Para kader dan staf pustu menyiapkan perlengkapannya, fasilitas, tempat, sarana dan prasarana untuk pelaksanaan kegiatan ini. Hasil kegiatan yang telah dilaksanakan selama 2 hari adalah sebagai berikut :



Gambar 1 Pengetahuan kader sebelum diberikan pelatihan



Gambar 2 Pengetahuan kader setelah diberikan pelatihan

Gambar 1 dan 2 menjelaskan bahwa pengetahuan sebelum dilakukan pelatihan sebagian besar adalah Baik yaitu 50 %. Setelah diberikan pelatihan pengetahuan penderita DM sebagian besar adalah sangat baik yaitu 100%.

Kader yang melakukan pengukuran gula darah adalah 10 orang di dapatkan hasil semua kader berhasil melakukan tindakan pengukuran gula darah dengan baik.

### Pembahasan

Pengetahuan sebelum dilakukan *pelatihan tentang managemen DM sebagian besar adalah baik*. Setelah diberikan pelatihan pengetahuan kader tentang managemen DM menjadi sangat baik. Rizqi, Januar menjelaskan bahwa pelatihan kader kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan dan kemandirian kader untuk melakukan pengukuran kadar glukosa darah kepada warga sebagai upaya deteksi dini diabetes mellitus (Rizqi & Fitriawan, 2020). Selain pengetahuan, para kader juga dalam mempraktekan teknik senam kaki untuk penderita DM, terapi latihan otot ptogresif dan napas dalam dengan baik.

Pelatihan merupakan salah satu metode pendidikan yang dapat meningkatkan pengetahuan, sikap praktek baik individu maupun kelompok sehingga dapat memelihara dan meningkatkan kesehatan. Metode pelatihan memberikan kesempatan kepada peserta untuk mempraktekan kembali pengetahuan yang telah diperoleh. Tentunya, dengan melakukan, para kader lebih mudah mengingat topik yang telah diperoleh.

Para Kader dapat mempraktekan kembali teknik melakukan pemeriksaan gula darah dengan baik. Dampak pelatihan yakni kader dan masyarakat telah memiliki kemampuan melakukan pengukuran terhadap tekanan darah, gula darah dan kadar haemoglobin dalam darah dalam rangka deteksi dini penyakit tidak menular (Ahyanti et al., 2019). Hasil ini juga sesuai dengan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Rahman tahun 2018 yang mendapatkan bahwa para kader dapat melakukan pemeriksaan glukotest dan menginterpretasikan hasilnya dengan baik.

Pelatihan ini efektif untuk meningkatkan ketrampilan para kader untuk melakukan pemeriksaan gula darah menggunakan glukometer. Hal ini juga akibat dari antusias dan keseriusan para kader selama proses pelatihan.

Pelaksanaan kegiatan pelatihan ini berjalan dengan baik sesuai dengan metode yang telah direncanakan. Pengetahuan dan ketrampilan para kader meningkat. Tindak lanjut dan rekomendasi kegiatan ini yaitu pelu

monitoring evaluasi secara periodik, sehingga tujuan akhir meningkatkan derajat kesehatan masyarakat Desa Kuenheun dapat tercapai.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Ahyanti, M., Ujjani, S., Khoiriyah, Y. N., Handayani, R. S., Ayu Mirah Widhisastri, I. G., & Rihiantoro, T. (2019). Peningkatan Kualitas Hidup Sehat Dan Pencegahan Penyakit Berbasis Lingkungan Melalui Pelatihan Kader Dan Remaja Serta Perbaikan Sarana Sanitasi. *Sakai Sambayan Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 55. <https://doi.org/10.23960/jss.v4i1.180>
- Aty, Y. M. V. B., Herwanti, E., & Nugroho, F. C. D. (2020). Penerapan Diabetes Self Management Education ( Dsme ) Bagi Penderita Diabetes Melitus Di Desa Kuanheun Kecamatan Kupang Barat Kabupaten Kupang. *Semnas I Kesehatan Lingkungan & Penyakit Tropis*, 286–292.
- 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)
- 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>
- Rizqi, J., & Fitriawan, A. S. (2020). Pelatihan dan pendampingan kader kesehatan tentang pengukurn kadar glukosa darah sebagai upaya deteksi dini diabetes mellitus. *Jurnal Suaka Insan Mengabdi*, 2(2), 47–54.
- 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>