



DIABETES SUPPORT GROUPS SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN KEPATUHAN TERAPI DAN PENGENDALIAN GULA DARAH PENDERITA DIABETES MELITUS

Aditya Chandra

¹Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Abulyatama, Aceh Besar, 23374, Indonesia.

*Email korespondensi: aditya_fk@abulyatama.ac.id

Diterima 20 Agustus 2022; Disetujui 29 Agustus 2022; Dipublikasi 02 September 2022

Abstract: *Diabetes Mellitus (DM) is a chronic disease that requires long-term management. One of the main challenges in managing DM is the low level of patient adherence to the prescribed therapy, both in medication consumption and healthy lifestyle. Diabetes Support Groups (DSG) are a strategy that can help DM patients improve therapy adherence and blood sugar control through education and social support. This counseling aims to increase public understanding of the importance of Diabetes Support Groups (DSG) in supporting diabetes therapy adherence and how to optimally manage blood sugar levels. The methods used include lectures, interactive discussions, and question-and-answer sessions. Evaluation is conducted based on the improvement in participants' understanding before and after the activity. The results show that this counseling is effective in raising public awareness about the benefits of DSG in diabetes management. It is hoped that similar activities can continue to be carried out to improve the quality of life for DM patients and prevent long-term complications.*

Keywords: *Diabetes Support Groups, Therapy Compliance, Blood Sugar Control.*

Abstrak: Diabetes Melitus (DM) merupakan penyakit kronis yang membutuhkan pengelolaan jangka panjang. Salah satu tantangan utama dalam pengelolaan DM adalah rendahnya tingkat kepatuhan penderita terhadap terapi yang diberikan, baik dalam konsumsi obat maupun pola hidup sehat. Diabetes Support Groups (DSG) merupakan strategi yang dapat membantu penderita DM dalam meningkatkan kepatuhan terapi dan pengendalian gula darah melalui edukasi dan dukungan sosial. Penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya DSG dalam mendukung kepatuhan terapi diabetes serta cara mengelola kadar gula darah secara optimal. Metode yang digunakan meliputi ceramah, diskusi interaktif, serta sesi tanya jawab. Evaluasi dilakukan berdasarkan peningkatan pemahaman peserta sebelum dan sesudah kegiatan. Hasil menunjukkan bahwa penyuluhan ini efektif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai manfaat DSG dalam pengelolaan diabetes. Diharapkan kegiatan serupa dapat terus dilakukan guna meningkatkan kualitas hidup penderita DM serta mencegah komplikasi jangka panjang.

Kata kunci : *Diabetes Support Groups, Kepatuhan Terapi, Pengendalian Gula Darah.*

Diabetes Melitus (DM) adalah penyakit metabolik kronis yang ditandai dengan tingginya kadar glukosa darah akibat gangguan sekresi

atau kerja insulin. Penyakit ini dapat menyebabkan komplikasi serius seperti gangguan jantung, ginjal, mata, dan saraf jika

tidak dikelola dengan baik (Petersmann et al., 2018).

Salah satu permasalahan utama dalam pengelolaan DM adalah rendahnya kepatuhan pasien terhadap terapi yang diberikan. Banyak penderita DM yang tidak mematuhi pengobatan, diet, serta aktivitas fisik yang dianjurkan oleh tenaga kesehatan. Hal ini berkontribusi terhadap sulitnya pengendalian kadar gula darah dan meningkatkan risiko komplikasi (Utami et al., 2022).

Diabetes Support Groups (DSG) merupakan strategi yang dapat membantu penderita DM dalam meningkatkan kepatuhan terapi dan pengendalian gula darah melalui edukasi serta dukungan sosial dari sesama penderita. Oleh karena itu, dilakukan penyuluhan ini untuk memberikan edukasi kepada masyarakat mengenai pentingnya DSG dalam meningkatkan kepatuhan terapi dan mengoptimalkan pengelolaan diabetes.

KAJIAN PUSTAKA

1. Diabetes Melitus dan Tantangan Kepatuhan Terapi

Diabetes Melitus (DM) merupakan penyakit kronis yang membutuhkan pengelolaan jangka panjang untuk mencegah komplikasi serius seperti penyakit jantung, gagal ginjal, dan neuropati diabetik. Pengelolaan DM tidak hanya bergantung pada konsumsi obat, tetapi juga membutuhkan pola makan seimbang, aktivitas fisik yang teratur, serta pemantauan kadar gula darah secara berkala.

Namun, rendahnya kepatuhan pasien terhadap terapi masih menjadi tantangan besar dalam pengelolaan diabetes. Beberapa faktor

yang menyebabkan ketidakpatuhan pasien terhadap terapi meliputi:

1. Kurangnya Pemahaman tentang Penyakit dan Pengobatan

- Banyak penderita DM yang tidak memiliki pengetahuan yang cukup tentang pentingnya kontrol gula darah, sehingga mereka cenderung mengabaikan pengobatan.

- Pemahaman yang rendah mengenai efek samping dan manfaat obat juga sering menyebabkan pasien menghentikan terapi secara sepihak.

2. Faktor Psikologis dan Motivasi yang Rendah

- Penderita DM sering kali mengalami stres dan depresi, yang dapat menurunkan motivasi mereka dalam menjalani terapi.

- Ketidaknyamanan dalam menjalani pola hidup sehat yang baru membuat pasien sulit mempertahankan kebiasaan baik dalam jangka panjang.

3. Efek Samping Pengobatan

- Beberapa obat diabetes dapat menimbulkan efek samping seperti hipoglikemia, mual, gangguan pencernaan, atau peningkatan berat badan, yang membuat pasien enggan melanjutkan terapi.

4. Faktor Sosial dan Ekonomi

- Keterbatasan finansial sering menjadi hambatan dalam akses ke obat-obatan dan layanan kesehatan, terutama bagi pasien dari golongan ekonomi menengah ke bawah.

- Kurangnya dukungan dari keluarga dan lingkungan juga dapat membuat pasien merasa sendirian dalam menghadapi penyakitnya.

Meningkatkan kepatuhan terhadap terapi diabetes memerlukan pendekatan yang holistik,

termasuk edukasi yang lebih baik, dukungan sosial, serta pengelolaan stres yang efektif.

2. Peran Diabetes Support Groups dalam Pengelolaan Diabetes

Diabetes Support Groups (DSG) merupakan kelompok pendukung yang terdiri dari individu yang hidup dengan diabetes dan bertujuan untuk:

- Meningkatkan kesadaran mengenai pentingnya pengelolaan diabetes yang baik.
- Membantu penderita saling berbagi pengalaman dalam menghadapi tantangan pengobatan dan perubahan gaya hidup.
- Memberikan dukungan emosional, yang dapat mengurangi stres dan kecemasan terkait penyakit diabetes.

Menurut Nuraisyah (2018), DSG telah terbukti memberikan manfaat signifikan dalam meningkatkan kepatuhan pasien terhadap terapi diabetes, terutama dalam hal:

1. Meningkatkan Edukasi Pasien

- DSG sering mengadakan sesi edukasi mengenai pola makan sehat, pentingnya olahraga, serta cara mengontrol kadar gula darah.

- Pasien menjadi lebih paham mengenai pengobatan dan pencegahan komplikasi, sehingga mereka lebih sadar akan pentingnya kepatuhan terapi.

2. Menyediakan Dukungan Emosional

- Banyak penderita diabetes mengalami stres dan kecemasan, terutama setelah didiagnosis. DSG dapat membantu mereka beradaptasi

dengan kondisi baru dan mengurangi rasa takut.

- Diskusi dalam DSG memungkinkan pasien untuk berbagi pengalaman dan solusi, yang membuat mereka merasa lebih termotivasi dalam menjalani terapi.

3. Mendorong Gaya Hidup Sehat secara Konsisten

- DSG sering mengadakan kegiatan olahraga bersama, seperti senam diabetes atau jalan sehat, yang membantu meningkatkan aktivitas fisik penderita.

- Adanya komunitas yang mendukung membuat pasien lebih mudah beradaptasi dengan pola hidup sehat yang baru.

4. Menjadi Jembatan antara Pasien dan Tenaga Kesehatan

- DSG dapat bekerja sama dengan dokter, ahli gizi, atau perawat dalam menyediakan edukasi kesehatan yang lebih komprehensif bagi anggotanya.

- Beberapa DSG bahkan menyediakan layanan konsultasi gratis atau diskusi langsung dengan tenaga medis.

Dengan adanya DSG, penderita diabetes memiliki akses ke dukungan yang lebih baik dalam menjalani terapi mereka, yang pada akhirnya dapat meningkatkan kualitas hidup dan menurunkan risiko komplikasi.

3. Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kepatuhan Terapi

Dukungan sosial memiliki peran krusial dalam membantu penderita diabetes untuk tetap disiplin dalam menjalani terapi. Studi menunjukkan bahwa pasien yang memiliki sistem dukungan sosial yang baik cenderung

lebih patuh terhadap pengobatan dibandingkan mereka yang tidak mendapatkan dukungan (Azizah & Hidayah, 2016).

Dukungan sosial dapat berasal dari berbagai pihak, seperti:

1. Keluarga

Keluarga yang peduli membantu penderita dalam mengatur pola makan, mengingatkan untuk minum obat, serta mendorong mereka untuk berolahraga. Pasien yang mendapatkan dukungan dari keluarga lebih mungkin untuk mematuhi diet dan pengobatan dibandingkan mereka yang tidak memiliki dukungan. Sebaliknya, pasien yang tidak mendapatkan dukungan sering merasa kesepian dan kurang termotivasi, yang dapat menyebabkan ketidakpatuhan dalam terapi.

2. Teman dan Lingkungan Sosial

Dukungan dari teman atau rekan kerja dapat memberikan motivasi bagi penderita diabetes untuk tetap menjalankan terapi mereka. Jika penderita DM memiliki teman dengan kondisi serupa, mereka bisa saling berbagi pengalaman dan strategi dalam mengelola penyakit mereka. Lingkungan yang mendukung, seperti tempat kerja yang menyediakan pilihan makanan sehat atau fasilitas olahraga, juga dapat membantu meningkatkan kepatuhan terhadap gaya hidup sehat.

3. Kelompok Pendukung dan Komunitas (DSG)

DSG berperan sebagai wadah bagi penderita diabetes untuk saling memberikan dukungan emosional dan edukasi. Pasien yang tergabung dalam DSG sering kali memiliki tingkat kepatuhan yang lebih tinggi dalam

menjalani terapi dan lebih mampu mengatasi tantangan yang muncul dalam pengobatan.

4. Tenaga Kesehatan

Dokter, perawat, dan ahli gizi memiliki peran penting dalam memberikan edukasi yang tepat kepada pasien.

Konseling rutin dengan tenaga kesehatan dapat membantu pasien memahami lebih dalam tentang penyakitnya dan mencegah misinformasi terkait terapi diabetes. Penyuluhan berkala dapat meningkatkan pemahaman pasien mengenai manfaat terapi jangka panjang dan mengurangi risiko penghentian terapi secara sepihak.

Diabetes Melitus adalah penyakit yang membutuhkan pengelolaan jangka panjang, namun tingkat kepatuhan terhadap terapi masih menjadi tantangan besar. Faktor seperti kurangnya pemahaman, rendahnya motivasi, efek samping obat, serta keterbatasan finansial sering kali menyebabkan pasien tidak disiplin dalam menjalani terapi.

Diabetes Support Groups (DSG) memiliki peran penting dalam meningkatkan kepatuhan pasien dengan memberikan edukasi, dukungan emosional, serta motivasi untuk menjaga gaya hidup sehat. Selain itu, dukungan sosial dari keluarga, teman, dan tenaga kesehatan juga berkontribusi besar dalam memastikan penderita DM tetap menjalani terapi mereka dengan baik.

Dengan pendekatan yang lebih holistik dan berbasis komunitas, kepatuhan terhadap terapi diabetes dapat ditingkatkan, sehingga pasien dapat menjalani hidup yang lebih sehat dan terhindar dari komplikasi serius.

METODE PELAKSANAAN

1. Tahap Persiapan

- Survei lokasi penyuluhan di Gampong Lampaseh Lhok.
- Pengurusan administrasi dan perizinan kegiatan.
- Persiapan materi penyuluhan.

2. Tahap Pelaksanaan

- Penyampaian materi melalui ceramah interaktif selama ± 40 menit.
- Diskusi dan sesi tanya jawab untuk mengukur pemahaman peserta.
- Pemberian hadiah bagi peserta yang aktif bertanya.

3. Evaluasi Kegiatan

Evaluasi dilakukan dengan menilai respons peserta dan peningkatan pemahaman mereka terhadap pentingnya DSG setelah penyuluh

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Kegiatan penyuluhan ini diikuti oleh 50 peserta dan berlangsung dengan lancar. Masyarakat aktif dalam sesi diskusi dan tanya jawab, menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai pentingnya DSG dalam meningkatkan kepatuhan terapi diabetes.



Gambar 1. Pelaksanaan PKM

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa:

- Kesadaran masyarakat mengenai pentingnya dukungan sosial dalam pengelolaan diabetes meningkat.
- Peserta lebih memahami peran DSG dalam meningkatkan kepatuhan terapi.
- Banyak peserta yang tertarik untuk membentuk kelompok pendukung diabetes di komunitas mereka.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Penyuluhan kesehatan mengenai Diabetes Support Groups efektif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya dukungan sosial dalam pengelolaan diabetes.
2. Partisipasi aktif masyarakat menunjukkan adanya peningkatan pemahaman terhadap manfaat DSG dalam meningkatkan kepatuhan terapi diabetes.
3. Edukasi mengenai manajemen diabetes harus dilakukan secara berkelanjutan untuk mencegah komplikasi jangka panjang

Saran

- Pemerintah dan tenaga kesehatan perlu meningkatkan penyuluhan mengenai pentingnya kepatuhan terapi diabetes.
- Pasien DM didorong untuk lebih aktif dalam berpartisipasi dalam DSG guna mendapatkan dukungan sosial yang lebih baik.
- Penyedia layanan kesehatan harus

memastikan bahwa informasi mengenai DSG tersedia bagi masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

Daftar pustaka memuat referensi yang digunakan dalam penelitian ini. Referensi bisa berasal dari buku, jurnal ataupun prosiding seminar serta web.

- Hanya memuat rujukan yang benar-benar disebut dalam tubuh artikel
- Yang disebut dalam artikel harus masuk ke dalam daftar rujukan
- Ditempatkan di halaman terakhir artikel (bukan halaman baru)
- 80% berupa rujukan primer dan mutakhir (maksimal 10 tahun terakhir).

DAFTAR PUSTAKA

- Azizah, R. N., & Hidayah, A. (2016). Identifikasi Penggunaan Obat pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe II Usia Lanjut dengan Beer's Criteria di Rumah Sakit Ibnu Sina Makassar.
- Hartanti, P., Pudjibudojo, J. K., Aditama, L., & Rahayu, R. P. (2013). Pencegahan dan Penanganan Diabetes Mellitus.
- Nuraisyah, F. (2018). Faktor Risiko Diabetes Mellitus Tipe 2.
- Petersmann, A., et al. (2018). Definition, Classification, and Diagnostics of

Diabetes Mellitus.

- Utami, I. K., Dewi, N. P., & Magfirah, M. (2022). Peran Diabetes Support Groups dalam Meningkatkan Kepatuhan Terapi Diabetes.
- WHO. (2020). Global Report on Diabetes.
- Risikesdas. (2018). Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar.
- Kemendes RI. (2020). Evaluasi Program Pencegahan Diabetes Nasional.
- Nugroho, A. (2021). Manajemen Diabetes di Komunitas.
- Prawirohardjo, S. (2018). Ilmu Penyakit Dalam.