

PEMBERDAYAAN KELOMPOK PROLANIS GEMPITA DALAM MENGEMBANGKAN KEMANDIRIAN PENGELOLAAN DIABETES MELLITUS

**Anak Agung Sri Agung Aryastuti, Dewa Ayu Putu Ratna Juwita, Luh Gede Sri
Yenny, Pande Ayu Naya Kasih Permatananda, Putu Nita Cahyawati**

Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Warmadewa
sriagungary@gmail.com

Abstract

Diabetes Mellitus (DM) is one of the non-communicable diseases whose prevalence continues to increase, so it requires effective management efforts to prevent complications and improve the quality of life of sufferers. The Ubud 1 Health Center through the Gempita Prolanis Group Empowerment program seeks to develop the independence of DM management by involving patients in health education, skills training, and the formation of social support. This program aims to improve the knowledge, skills, and behavior changes of participants in managing diabetes independently, including in blood sugar monitoring, diet management, exercise, and medication management. This activity was held in October 2024 at the Ubud 1 Health Center and was attended by 23 Prolanis participants. From this activity, all participants (100%) experienced an increase in knowledge after counseling on DM management which was known from the results of the pre-test and post-test. The prolanis group that is currently running is a means for participants to share experiences and motivation with each other. Through an integrated approach, it is hoped that participants can increase their independence in managing DM and minimize the risk of complications. Monitoring and evaluation that are carried out periodically ensure the effectiveness of this program in increasing the independence of participants in the management of DM. This program is expected to improve the quality of life of diabetics and become a model for the empowerment of other health groups in the community.

Keywords: Empowerment, Prolanis Gempita, Diabetes Mellitus, Independence, Ubud 1 Health Center.

Abstrak

Diabetes Mellitus (DM) merupakan salah satu penyakit tidak menular yang prevalensinya terus meningkat, sehingga memerlukan upaya pengelolaan yang efektif untuk mencegah komplikasi dan meningkatkan kualitas hidup penderita. Puskesmas Ubud 1 melalui program Pemberdayaan Kelompok Prolanis Gempita berupaya mengembangkan kemandirian pengelolaan DM dengan melibatkan pasien dalam pendidikan kesehatan, pelatihan keterampilan, dan pembentukan dukungan sosial. Program ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, serta perubahan perilaku peserta dalam mengelola diabetes secara mandiri, termasuk dalam pemantauan gula darah, pengaturan pola makan, olahraga, dan manajemen obat. Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan Oktober 2024 di Puskesmas Ubud 1 dan diikuti oleh 23 peserta Prolanis. Dari kegiatan ini, seluruh peserta (100%) mengalami peningkatan pengetahuan setelah penyuluhan tentang manajemen DM yang diketahui dari hasil pre-test dan post-test. Kelompok prolanis yang saat ini berjalan menjadi sarana bagi peserta untuk saling berbagi pengalaman dan motivasi. Melalui pendekatan yang terintegrasi, diharapkan peserta dapat meningkatkan kemandirian dalam mengelola DM dan meminimalisir risiko komplikasi. Monitoring dan evaluasi yang dilakukan secara berkala memastikan efektivitas program ini dalam meningkatkan kemandirian peserta dalam pengelolaan DM. Program ini diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidup penderita diabetes dan menjadi model pemberdayaan kelompok kesehatan lainnya di masyarakat.

Keywords: Pemberdayaan, Prolanis Gempita, Diabetes Mellitus, Kemandirian, Puskesmas Ubud 1.

PENDAHULUAN

Diabetes Mellitus (DM) merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan global, termasuk di Indonesia. Penyakit ini ditandai dengan hiperglikemia kronis karena gangguan pada sekresi atau kerja insulin. Apabila tidak ditangani dengan baik, penyakit ini menyebabkan komplikasi fatal seperti penyakit kardiovaskular, gagal ginjal, dan kebutaan (Yameny, 2024).

Prevalensi DM meningkat di seluruh dunia. Secara global, 537 juta orang dewasa menderita diabetes pada tahun 2021, dengan proyeksi peningkatan mencapai 643 juta pada tahun 2030. Indonesia menempati peringkat keempat dalam kasus DM di seluruh dunia. WHO memprediksi bahwa pada tahun 2030, jumlah penderita DM akan berlipat ganda. Hal ini mengindikasikan kebutuhan mendesak terhadap strategi pencegahan dan penangan DM (Afifah et al., 2022). Peningkatan jumlah penderita DM setiap tahun membawa dampak yang signifikan terhadap kualitas hidup individu serta beban ekonomi masyarakat dan sistem kesehatan. Di sisi lain, pendekatan pengelolaan DM yang berbasis pada perubahan perilaku dan peningkatan pengetahuan pasien mengenai penyakit ini sangat diperlukan untuk mengurangi komplikasi dan meningkatkan kualitas hidup penderita. Oleh karena itu, pemberdayaan kelompok masyarakat dalam pengelolaan kesehatan menjadi salah satu strategi yang efektif (Fadlilah et al., 2024).

Puskesmas Ubud 1, sebagai salah satu fasilitas kesehatan di Kabupaten Gianyar, Bali, memiliki komitmen tinggi dalam memberikan

pelayanan kesehatan yang optimal kepada masyarakat, khususnya dalam penanganan penyakit tidak menular, termasuk Diabetes Mellitus. Salah satu upaya yang dilakukan oleh Puskesmas Ubud 1 adalah dengan membentuk dan memberdayakan kelompok Prolanis (Program Pengelolaan Penyakit Kronis), khususnya kelompok Prolanis Gempita, yang salah satunya berfokus pada pengelolaan DM.

Program Pemberdayaan Kelompok Prolanis Gempita ini bertujuan untuk meningkatkan kemandirian peserta dalam mengelola penyakit Diabetes Mellitus. Melalui pendekatan yang holistik, melibatkan edukasi kesehatan, pelatihan keterampilan, serta pembinaan secara berkelanjutan, diharapkan peserta dapat mengendalikan kondisi kesehatannya dengan lebih baik, serta mengurangi ketergantungan pada fasilitas kesehatan. Pemberdayaan ini juga bertujuan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung pola hidup sehat di masyarakat, sehingga dapat menurunkan angka prevalensi DM dan komplikasi terkait DM di masa mendatang.

Dengan adanya program ini, diharapkan dapat membangun masyarakat yang lebih mandiri, cerdas dalam pengelolaan kesehatan, dan mampu menghadapi tantangan penyakit diabetes dengan lebih baik, sehingga kualitas hidup penderita diabetes dapat meningkat secara signifikan.

METODE

Persiapan

Persiapan dilakukan dengan melakukan koordinasi dengan Kepala Puskesmas Ubud 1 dan Koordinator Prolanis Puskesmas Ubud 1. Koordinasi

persiapan meliputi persiapan tempat, waktu, dan teknis pelaksanaan PkM. Berdasarkan hasil koordinasi, disepakati bahwa kegiatan penyuluhan dan pelatihan dilaksanakan pada tanggal 26 Oktober 2024 berlokasi di Ruang Pertemuan Puskesmas Ubud 1.

Penyuluhan

Mitra yang terdiri dari 23 peserta Prolanis diberikan edukasi tentang pengelolaan diabetes secara mandiri berdasarkan data hasil pemeriksaan kesehatan umum dan pemeriksaan laboratorium. Selain itu akan diberikan juga edukasi mengenai manajemen obat dan pemanfaatan aplikasi pengingat minum obat untuk mengoptimalkan tercapainya target terapi. Edukasi diberikan melalui penyuluhan dan tanya jawab. Sebelum dan sesudah penyuluhan, dilakukan pengukuran pengetahuan dengan pre-test dan post-test. Penyuluhan menggunakan media *power point* yang disertai dengan contoh-contoh gambar dan video.

Pelatihan

Pelatihan yang diberikan dalam kegiatan ini terkait dengan keterampilan praktis dalam pengelolaan Diabetes Mellitus yang meliputi keterampilan pengelolaan diet, aktivitas fisik, penggunaan obat-obatan dan pemantauan efek sampingnya, serta pemantauan gula darah rutin. Selain itu diberikan juga keterampilan dalam mengembangkan dukungan sosial sesama anggota kelompok prolanis.

Pemberian Sarana

Dalam kegiatan ini, mitra diberikan bantuan sarana berupa paket glucometer sehingga dapat dimanfaatkan untuk monitoring kadar gula darah secara mandiri.



Gambar 1: Skema Pelaksanaan Kegiatan PkM

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pemberdayaan kelompok Prolanis Gempita di Puskesmas Ubud 1 merupakan salah satu langkah strategis untuk mengembangkan kemandirian dalam pengelolaan Diabetes Mellitus (DM) pada masyarakat. Pemberdayaan ini tidak hanya berfokus pada upaya pengobatan, tetapi juga mencakup pendidikan kesehatan, peningkatan keterampilan, serta pemberian dukungan sosial yang bertujuan untuk mengubah pola hidup pasien menjadi lebih sehat dan mandiri dalam mengelola kondisi kesehatannya.

Pemberdayaan kelompok Prolanis Gempita di Puskesmas Ubud 1 bertujuan untuk membantu peserta mengelola penyakit Diabetes Mellitus secara mandiri dengan lebih baik, sehingga dapat menurunkan risiko komplikasi yang dapat terjadi akibat penyakit tersebut. Target utama program ini adalah peningkatan pengetahuan, keterampilan, serta perubahan pola hidup yang lebih sehat di kalangan peserta Prolanis, agar mereka dapat memantau dan mengendalikan kondisi kesehatannya secara mandiri.

Dalam kegiatan ini turut berpartisipasi 23 orang peserta Prolanis yang terdiri dari 13 peserta laki-laki dan 10 orang peserta perempuan. Sebelum kegiatan dimulai, peserta mengisi pre-test dan setelah kegiatan peserta kembali mengisi post-test. Dari hasil pre-test dan post-test diketahui bahwa seluruh peserta (100%) mengalami peningkatan pengetahuan mengenai pengelolaan DM.

Edukasi dan Penyuluhan Kesehatan

Salah satu aspek penting dalam program pemberdayaan ini adalah edukasi dan penyuluhan mengenai penyakit Diabetes Mellitus. Pada sesi penyuluhan, dibahas berbagai topik terkait dengan diabetes, seperti:

1. Pemahaman mengenai apa itu diabetes dan dampaknya terhadap kesehatan.
2. Teknik pemantauan gula darah secara mandiri.
3. Cara mengatur pola makan yang sehat dan tepat bagi penderita diabetes.
4. Olahraga yang dianjurkan untuk penderita diabetes.
5. Manajemen stres dan faktor-faktor yang dapat memengaruhi kadar gula darah.



Gambar 2: Penyuluhan dan Pelatihan Pengelolaan DM

Edukasi dan penyuluhan rutin untuk manajemen DM bertujuan untuk membekali pasien DM dengan pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan untuk mengelola kondisi mereka secara mandiri dan mengadopsi gaya hidup yang lebih sehat. Metode ini, yang diistilahkan juga dengan *Self Diabetes Management Education* (SDME), lebih efektif jika dilakukan secara berkelompok. SDME merupakan suatu proses berkelanjutan untuk

memfasilitasi pengetahuan, keterampilan dan kemampuan yang diperlukan untuk perawatan diri pasien. Integrasi edukasi dan dukungan sangat penting, karena memastikan bahwa individu tidak hanya mendapat informasi tetapi juga termotivasi untuk membuat perubahan gaya hidup yang berkelanjutan. Pendekatan ini sangat penting dalam meningkatkan kualitas hidup penderita diabetes dengan mempromosikan perawatan diri dan mengurangi risiko komplikasi (Limanan et al., 2023; Nuraeni, 2021).

Pelatihan Keterampilan Pengelolaan Kesehatan

Selain melalui penyuluhan, kelompok Prolanis Gempita juga diberdayakan dengan keterampilan praktis dalam pengelolaan Diabetes Mellitus. Keterampilan ini meliputi kemampuan untuk:

1. Mengukur dan memantau kadar gula darah secara mandiri dengan menggunakan alat pengukur yang tepat.
2. Mengatur pola makan yang seimbang, dengan fokus pada jenis makanan yang dapat membantu pengendalian kadar gula darah.
3. Menyusun dan menjalankan program olahraga yang sesuai dengan kondisi tubuh.
4. Mengelola penggunaan obat-obatan yang diresepkan oleh dokter, serta memahami efek samping dan cara pemakaian yang benar.

Pelatihan keterampilan ini membantu peserta merasa lebih yakin dalam menjalankan pengelolaan penyakit mereka, yang pada akhirnya mendukung tercapainya kemandirian dalam mengelola Diabetes Mellitus. Pelatihan keterampilan telah terbukti secara signifikan

meningkatkan manajemen diri diabetes dengan menyediakan lingkungan yang mendukung pasien untuk mengekspresikan tantangan mereka dan mengeksplorasi solusi. Sebuah penelitian menunjukkan peningkatan kontrol glikemik melalui program pelatihan kesehatan terstruktur (Chima et al., 2021). Hasil ini sejalan dengan pendekatan SDME, yang menjadi komponen penting untuk membekali pasien dengan pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan untuk manajemen diri yang efektif. Pendekatan ini mendorong kolaborasi antara pasien dengan tim perawatan kesehatan dalam menanggulangi permasalahan terkait pengelolaan DM (Davis et al., 2022; Novitasari et al., 2022)

Mengembangkan Dukungan Sosial

Salah satu elemen penting dari pemberdayaan kelompok Prolanis Gempita adalah mengembangkan dukungan sosial di antara anggota kelompok prolanis. Setiap peserta diajak untuk saling berbagi pengalaman, tantangan, dan keberhasilan dalam mengelola diabetes sesuai pengalaman pribadi. Kelompok dukungan ini menjadi tempat yang aman untuk berbicara tentang masalah yang dihadapi serta untuk saling memberikan motivasi dan semangat.

Dukungan sosial ini sangat penting, karena seringkali penderita diabetes menghadapi tantangan emosional dan psikologis yang dapat memengaruhi pengelolaan penyakit. Dukungan emosional dari keluarga dan orang penting lainnya dapat meningkatkan kesehatan mental dan mengurangi kecemasan dan depresi di antara pasien diabetes (Zhao et al., 2023). Dukungan sosial yang tinggi dikaitkan dengan peningkatan kepatuhan pengobatan, yang sangat penting untuk mencapai kontrol glikemik yang optimal (Angadi &

Shubha, 2023; Okwuosa et al., 2022). Dengan adanya kelompok dukungan sosial, peserta merasa lebih didukung, tidak merasa sendirian, dan dapat memotivasi satu sama lain untuk tetap konsisten dalam mengikuti anjuran medis dan menjalankan pola hidup sehat untuk mempertahankan kontrol glikemik yang diharapkan

Monitoring dan Evaluasi Berkala

Untuk memastikan bahwa program pemberdayaan ini efektif, dilakukan monitoring dan evaluasi secara berkala terhadap perkembangan peserta Prolanis Gempita. Monitoring dilakukan untuk memantau kemajuan dalam hal pemantauan kadar gula darah, kepatuhan terhadap pola makan dan olahraga, serta pengelolaan obat-obatan. Evaluasi ini juga melibatkan pengukuran hasil berupa penurunan kadar gula darah dan parameter-parameter lainnya yang terkait.

Puskesmas Ubud 1 berperan sebagai fasilitator dan pendamping dalam setiap langkah pemberdayaan kelompok Prolanis Gempita. Selain memberikan edukasi dan pelatihan, petugas kesehatan di puskesmas juga memberikan bimbingan langsung kepada peserta dalam pengelolaan diabetes. Mereka bertugas untuk memastikan bahwa informasi yang diterima peserta akurat dan sesuai dengan kondisi medis mereka.

Evaluasi yang dilakukan secara berkala ini tidak hanya untuk mengukur keberhasilan, tetapi juga untuk mengidentifikasi tantangan yang masih dihadapi peserta dan memperbaiki pendekatan yang diperlukan agar tujuan program dapat tercapai dengan lebih optimal. Selain itu, Puskesmas Ubud 1 juga membangun kerja sama dengan berbagai pihak, termasuk rumah sakit, ahli gizi, dan lembaga terkait lainnya untuk memastikan bahwa peserta mendapatkan informasi yang komprehensif dan

dukungan yang dibutuhkan dalam jangka panjang. Dengan program yang berkelanjutan, pemberdayaan masyarakat dalam pengelolaan Diabetes Mellitus dapat terus berkembang, meningkatkan kualitas hidup penderita diabetes, serta menurunkan angka prevalensi DM di komunitas tersebut.



Gambar 3: Peserta dan Tim Prolanis Gempita Puskesmas Ubud 1

SIMPULAN

Pemberdayaan kelompok Prolanis Gempita di Puskesmas Ubud 1 merupakan langkah penting dalam mengembangkan kemandirian masyarakat dalam pengelolaan Diabetes Mellitus. Melalui edukasi, pelatihan keterampilan, dukungan sosial, serta monitoring yang berkelanjutan, program ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup penderita diabetes dan mengurangi risiko komplikasi penyakit. Keberhasilan program ini diharapkan dapat menjadi model bagi pemberdayaan kelompok kesehatan lainnya di daerah lain, serta mendukung tercapainya masyarakat yang lebih sehat dan mandiri.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih disampaikan kepada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa atas

dukungannya sehingga program dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, A. M. N., Indriani, D., Sebayang, S. K., & Astutik, E. (2022). Risk Factors for Diabetes Mellitus in Indonesia: Analysis of Ifls Data 2014. *Jurnal Biometrika Dan Kependudukan*, 11(2), 165–174. <https://doi.org/10.20473/jbk.v11i02.2022.165-174>
- Angadi, N., & Shubha, D. B. (2023). Social Support and Medication Adherence Among People with Type 2 Diabetes Mellitus in Central Karnataka, India. *National Journal of Community Medicine*, 14(12), 834–841. <https://doi.org/10.55489/njcm.141220233301>
- Chima, C. C., Swanson, B., Anikpezie, N., & Salemi, J. L. (2021). Alleviating diabetes distress and improving diabetes self-management through health coaching in a primary care setting. *BMJ Case Reports*, 14(4), 1–6. <https://doi.org/10.1136/bcr-2021-241759>
- Davis, J., Fischl, A. H., Beck, J., Browning, L., Carter, A., Condon, J. E., Dennison, M., Francis, T., Hughes, P. J., Jaime, S., Lau, K. H. K., McArthur, T., McAvoy, K., Magee, M., Newby, O., Ponder, S. W., Quraishi, U., Rawlings, K., Socke, J., ... Villalobos, S. (2022). 2022 National Standards for Diabetes Self-Management Education and Support. *Science of Diabetes Self-Management and Care*, 48(1), 44–59.

- <https://doi.org/10.1177/26350106211072203>
- Fadlilah, S., Nugroho, A., & Bistara, D. N. (2024). The Role of The Chronic Disease Management Program in Indonesia (PROLANIS) As A Diabetes Mellitus Management Strategy: A Scoping Review. *Public Health of Indonesia*, 10(2), 247–261.
<https://doi.org/10.36685/phi.v10i2.753>
- Limanan, D., Tjahyanto, T., Destianti, E., Makarau, E., & Eldy. (2023). Edukasi Kesehatan Untuk Meningkatkan Pengetahuan Terkait Penyakit Tidak Menular (Diabetes Melitus). *Jurnal Serina Abdimas*, 1(1), 412–416.
<https://doi.org/10.24912/jsa.v1i1.24539>
- Novitasari, D., Fitriana, A. S., Yantoro, A. T., & Enarga, A. B. P. (2022). Self-Management dan Monitoring Kadar Glukosa Darah sebagai Penguatan Pilar Pengendalian Diabetes Melitus Tipe 2. *Kolaborasi Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(5), 414–422.
<https://doi.org/10.56359/kolaborasi.v2i5.175>
- Nuraeni, A. (2021). Pengaruh Program Self Diabetes Management Education (SDME) dengan Metoda Kelompok terhadap Dukungan Keluarga dan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Mellitus. *Jurnal Health Sains*, 2(6), 742–750.
<https://doi.org/10.46799/jhs.v2i6.187>
- Okwuosa, O. J., Nwajei, N. Al, Owolabi, O. A., Ibuaku, I. J., Olowabi, O. M., & Aniekwensi, A. E. (2022). The Relationship Between Perceived Social Support and Medication Adherence Among Adult Type 2 Diabetes Mellitus Patients Attending the Diabetes Clinic in a Tertiary Health Institution in South-South Nigeria. *International Journal of Health, Medicine and Nursing Practice*, 4(2), 82–93.
<https://doi.org/10.47941/ijhmn.1067>
- Yameny, A. A. (2024). Diabetes Mellitus Overview 2024. *Journal of Bioscience and Applied Research*, 10(3), 641–645.
<https://doi.org/10.21608/jbaar.2024.382794>
- Zhao, L., Xu, F., Zheng, X., Xu, Z., Osten, B., Ji, K., Ding, S., Liu, G., Yang, S., & Chen, R. (2023). Mediation role of anxiety on social support and depression among diabetic patients in elderly caring social organizations in China during COVID-19 pandemic: a cross-sectional study. *BMC Geriatrics*, 23(1), 1–11.
<https://doi.org/10.1186/s12877-023-04502-z>