p-ISSN: 2598-1218
e-ISSN: 2598-1226
Volume 9 Nomor 11 Tahun 2026
DOI : 10.31604/jpm.v9i11.4769-4774

PSIKOEDUKASI KELUARGA UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN DAN MENINGKATKAN SELF-EFFICACY CAREGIVER PASIEN DIABETES MELITUS

Welly[1)], Merry Lingga Anggraini[1)], Vebby Amellia Edwin[2)], Riyana Husna[2)], Deri Andika Putra[3)], Nurlelasari Harahap[1)]

[1)] Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Padang
[2)] Jurusan Kesehatan Lingkungan, Poltekkes Kemenkes Padang
[3)] Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Padang
wellysajjaa@gmail.com

Abstract

Diabetes mellitus (DM) is a chronic disease that requires continuous home-based management, with family members playing an essential role as caregivers. These responsibilities may cause anxiety and affect caregivers' confidence in providing appropriate care. This community service program aimed to reduce anxiety and improve self-efficacy among caregivers of patients with DM through family psychoeducation in the working area of Public Health Center,. The program was conducted on August 29, 2026, involving 30 caregivers. Educational topics included basic concepts of DM, family roles in patient care, dietary management, self-monitoring of blood glucose, recognition of anxiety symptoms, and deep breathing relaxation techniques. The intervention was delivered through lectures and discussions lasting approximately 60 minutes. Evaluation was conducted using anxiety and self-efficacy questionnaires administered before and after the educational session. The proportion of caregivers experiencing moderate-to-severe anxiety decreased from 80.0% to 36.7%, while the proportion with high self-efficacy increased from 23.3% to 70.0%. The mean anxiety score decreased from 24.8 to 15.2, whereas the mean self-efficacy score increased from 58.4 to 76.9. Statistical analysis revealed significant differences in both variables (p = 0.0001). These findings indicate a reduction in anxiety and an improvement in caregiver self-efficacy following psychoeducation. Family psychoeducation may serve as a relevant strategy to strengthen caregivers' psychological readiness and caregiving skills in supporting home-based DM management within primary healthcare settings.

Keywords: family psychoeducation, anxiety, self-efficacy, diabetes mellitus, caregivers.

Abstrak

Diabetes melitus (DM) merupakan penyakit kronis yang memerlukan pengelolaan berkelanjutan di rumah dengan dukungan keluarga sebagai caregiver. Tanggung jawab tersebut dapat menimbulkan kecemasan dan memengaruhi keyakinan keluarga dalam memberikan perawatan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan mendukung penurunan kecemasan dan peningkatan self-efficacy caregiver pasien DM melalui psikoedukasi keluarga di wilayah kerja Puskesmas. Kegiatan dilaksanakan pada 29 Agustus 2026 dan diikuti 30 caregiver. Materi edukasi meliputi konsep dasar DM, peran keluarga, pengaturan diet, pemantauan gula darah mandiri, pengenalan gejala kecemasan, serta latihan relaksasi napas dalam. Penyampaian materi dilakukan melalui ceramah dan diskusi selama sekitar 60 menit. Evaluasi menggunakan kuesioner kecemasan dan self-efficacy yang diisi sebelum dan sesudah edukasi. Hasil responden dengan kecemasan sedang–berat menurun dari 80,0% menjadi 36,7%, sedangkan self-efficacy tinggi meningkat dari 23,3% menjadi 70,0%. Rerata skor kecemasan menurun dari 24,8 menjadi 15,2 dan rerata skor self-efficacy meningkat dari 58,4 menjadi 76,9. Hasil statistik menunjukkan p = 0,0001 untuk kedua variabel. Hasil kegiatan menunjukkan kecenderungan penurunan rerata skor kecemasan dan peningkatan rerata skor self-efficacy keluarga setelah mengikuti psikoedukasi. Psikoedukasi keluarga dapat menjadi strategi yang relevan untuk meningkatkan kesiapan psikologis dan keterampilan keluarga dalam mendukung perawatan pasien DM di rumah pada tatanan pelayanan kesehatan primer.

Keywords: psikoedukasi keluarga, kecemasan, self-efficacy, diabetes melitus, caregiver.

PENDAHULUAN

Diabetes mellitus (DM) merupakan salah satu penyakit tidak menular dengan prevalensi yang terus meningkat dan menjadi salah satu prioritas program pengendalian penyakit tidak menular di Puskesmas. Beban global DM terus meningkat, dan penatalaksanaannya membutuhkan perencanaan menu dan aktivitas fisik yang konsisten, pemantauan gula darah, kepatuhan terhadap pengobatan, serta penanganan proaktif kondisi hipo/hiperglikemia (Federation, 2021). Karena sebagian besar penatalaksanaan tersebut berlangsung di rumah, dukungan keluarga menjadi faktor penting bagi pasien DM untuk mempertahankan motivasi dan meningkatkan perilaku self-management (Amani et al., 2025)

Puskesmas menjadi mitra kegiatan pengabdian ini. Dalam pengelolaan DM, perhatian terhadap aspek psikososial keluarga sebagai caregiver penting karena tanggung jawab perawatan di rumah dapat disertai kekhawatiran terhadap komplikasi dan keterbatasan keyakinan diri. Kajian tentang psikoedukasi pada populasi terkait diabetes menunjukkan potensi manfaat dukungan informasional dan psikologis, meskipun karakteristik populasinya tidak selalu sama dengan caregiver pasien DM (Alshammari et al., 2024)

Rendahnya self-efficacy keluarga berhubungan dengan performa perawatan yang kurang optimal, seperti kesalahan pengaturan diet, keterlambatan penanganan kondisi darurat, dan rendahnya dukungan terhadap kepatuhan pengobatan pasien. Konsep self-efficacy sendiri merujuk pada keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk berhasil melaksanakan suatu perilaku tertentu, yang menjadi determinan penting dalam keberhasilan tugas-tugas perawatan yang menuntut keterampilan dan konsistensi (Bandura, 1997). Self-efficacy merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam melakukan tindakan tertentu untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Keyakinan tersebut berperan penting dalam membentuk motivasi, pengambilan keputusan, serta perilaku kesehatan. Penelitian Welly dan Rahmi (2021) menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara self-efficacy dan kualitas hidup pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis. Temuan tersebut memperlihatkan pentingnya keyakinan diri dalam pengelolaan penyakit kronis. Dalam konteks perawatan pasien diabetes melitus di rumah, self-efficacy caregiver menjadi aspek yang perlu diperhatikan karena berkaitan secara konseptual dengan keyakinan keluarga dalam menjalankan tanggung jawab perawatan (Welly & Rahmi, H, 2021) . Di sisi lain, kecemasan yang tidak dikelola dengan baik dapat menurunkan kualitas dukungan yang diberikan kepada pasien serta meningkatkan beban psikologis caregiver.

Psikoedukasi keluarga merupakan salah satu bentuk intervensi keperawatan yang terbukti bermanfaat dalam menurunkan gejala psikologis negatif serta meningkatkan kepercayaan diri keluarga dalam memberikan perawatan pada anggota keluarga dengan kondisi kronis. Program psikoedukasi berbasis daring maupun tatap muka pada caregiver penyakit kronis dan gangguan neurokognitif

telah terbukti secara bermakna menurunkan skor depresi, beban, dan kecemasan, serta meningkatkan self-efficacy caregiver (Montoro-Rodriguez et al., 2024) . Demikian pula, program pemberdayaan keluarga (family-centered empowerment) pada pasien DM tipe 2 terbukti efektif meningkatkan penerimaan penyakit dan self-management pasien melalui penguatan pengetahuan, keterampilan, dan keyakinan diri keluarga (Amani et al., 2025). Hubungan timbal balik antara self-efficacy dan kondisi psikologis caregiver, termasuk kecemasan, juga ditemukan pada caregiver penyakit kronis lain seperti gagal jantung, yang menegaskan pentingnya intervensi psikologis terintegrasi bagi keluarga caregiver (Lv et al., 2025)

Berdasarkan uraian tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan melalui psikoedukasi keluarga untuk mendukung penurunan kecemasan dan peningkatan self-efficacy caregiver pasien diabetes melitus di wilayah kerja Puskesmas. Tujuan kegiatan adalah memperkuat pengetahuan serta kesiapan psikologis keluarga dalam mendukung perawatan pasien DM di rumah.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada 29 Agustus 2026 di salah satu wilayah kerja Puskesmas. Peserta berjumlah 30 anggota keluarga yang berperan sebagai caregiver pasien diabetes melitus dan mengikuti edukasi serta mengisi kuesioner Kecemasan menggunakan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) dan Family-Carer Diabetes Management Self-Efficacy Scale (F-DMSES) sebelum dan sesudah kegiatan.

Sasaran kegiatan adalah keluarga atau caregiver utama pasien DM yang berada di wilayah kerja Puskesmas berpartisipasi mengikuti kesediaan peserta dalam kegiatan dan pengisian kuesioner.

Kegiatan berupa edukasi keluarga yang terdiri atas penyuluhan konsep dasar diabetes melitus dan peran keluarga dalam perawatan di rumah, edukasi pengaturan diet serta pemantauan gula darah mandiri, dan psikoedukasi manajemen kecemasan meliputi pengenalan tanda kecemasan serta latihan relaksasi napas dalam. Metode penyampaian adalah ceramah dan diskusi selama sekitar 60 menit.

Evaluasi menggunakan kuesioner data demografi, kecemasan, dan self-efficacy keluarga dalam merawat pasien DM. Kuesioner kecemasan dan self-efficacy diisi oleh 30 caregiver sebelum dan sesudah edukasi (pengukuran berpasangan). Karakteristik peserta ditampilkan sebagai frekuensi dan persentase; perubahan tingkat kecemasan dan self-efficacy disajikan secara deskriptif. Perbandingan rerata skor dan hasil uji beda pra-pasca disajikan pada Tabel 4.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Kegiatan Edukasi

Kegiatan psikoedukasi diikuti oleh 30 caregiver pasien DM di Puskesmas. Edukasi mencakup pengetahuan dasar diabetes melitus, peran keluarga dalam perawatan di rumah, pengaturan diet, pemantauan gula darah mandiri, dan manajemen kecemasan melalui pengenalan tanda kecemasan serta latihan relaksasi napas dalam. Materi disampaikan melalui ceramah dan diskusi sekitar 60 menit.

Dokumentasi kegiatan pada Gambar 1



Gambar 1.
Dokumentasi pelaksanaan kegiatan

Tabel 1. Karakteristik Responden (n = 30)

Karakteristik	Kategori	f	%
Usia	26–45 tahun	6	20,0
	46–65 tahun	14	46,7
	> 65 tahun	10	33,3
Jenis Kelamin	Laki-laki	8	26,7
	Perempuan	22	73,3
Hubungan dengan Pasien	Pasangan (suami/istri)	21	70,0
	Anak	9	30,0

Berdasarkan Tabel 1, sebanyak 22 responden (73,3%) adalah perempuan dan 21 responden (70,0%) merupakan pasangan pasien DM. Kelompok usia terbanyak adalah 46–65 tahun, yaitu 14 responden (46,7%), diikuti usia lebih dari 65 tahun sebanyak 10 responden (33,3%). Data ini menggambarkan profil peserta pengabdian dan tidak dimaksudkan untuk mewakili seluruh caregiver pasien DM di wilayah kerja Puskesmas.

Tabel 2. Tingkat Kecemasan Keluarga Sebelum dan Sesudah Psikoedukasi

Tingkat Kecemasan	Sebelum *f* (%)	Sesudah *f* (%)
Ringan	6 (20,0)	19 (63,3)
Sedang	16 (53,3)	9 (30,0)
Berat	8 (26,7)	2 (6,7)

Tabel 3. Tingkat Self-Efficacy Keluarga Sebelum dan Sesudah Psikoedukasi

Self-Efficacy	Sebelum f (%)	Sesudah f (%)
Tinggi	7 (23,3)	21 (70,0)
Sedang	14 (46,7)	8 (26,7)
Rendah	9 (30,0)	1 (3,3)

Tabel 4. Hasil Uji Beda Skor Kecemasan dan Self-Efficacy Sebelum dan Sesudah Kegiatan

Variabel	Mean Sebelum	Mean Sesudah	p-value
Skor Kecemasan	24,8	15,2	0,0001
Skor Self-Efficacy	58,4	76,9	0,0001

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebelum edukasi terdapat 24 caregiver (80,0%) dengan kecemasan sedang atau berat, kemudian menjadi 11 caregiver (36,7%) sesudah edukasi. Berdasarkan Tabel 3, caregiver dengan self-efficacy tinggi meningkat dari 7 orang (23,3%) menjadi 21 orang (70,0%). Pada Tabel 4, rerata skor kecemasan menurun dari 24,8 menjadi 15,2 dan rerata self-efficacy meningkat dari 58,4 menjadi 76,9. Nilai p 0,0001 menunjukkan perbedaan kondisi sebelum dan sesudah pada responden yang sama. Peningkatan self-efficacy caregiver setelah mengikuti psikoedukasi menunjukkan

adanya perubahan positif dalam keyakinan keluarga terhadap kemampuannya mendukung perawatan pasien diabetes melitus di rumah. Pentingnya self-efficacy dalam pengelolaan penyakit kronis sejalan dengan penelitian (Welly & Rahmi, 2021), yang menemukan hubungan bermakna antara self-efficacy dan kualitas hidup pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis. Penelitian tersebut melaporkan bahwa 69,6% responden memiliki self-efficacy tinggi. Meskipun dilakukan pada populasi pasien dengan penyakit kronis yang berbeda, temuan tersebut mendukung pentingnya keyakinan diri dalam menghadapi tuntutan pengelolaan kesehatan. Oleh karena itu, penguatan self-efficacy melalui psikoedukasi menjadi pendekatan yang relevan untuk mendukung kesiapan caregiver dalam perawatan pasien diabetes melitus.

Perubahan kecemasan dan self-efficacy tersebut relevan dengan konsep psikoedukasi caregiver. (Montoro-Rodriguez et al., 2024) melaporkan manfaat program psikoedukasi daring pada caregiver, sementara (Amani et al., 2025) menunjukkan hasil pemberdayaan keluarga terkait self-management pada pasien DM tipe 2. Walaupun sasaran dan rancangan intervensinya berbeda dengan kegiatan ini, kedua publikasi tersebut mendukung pentingnya informasi, keterlibatan keluarga, dan penguatan keyakinan diri dalam pengelolaan kondisi kronis.

Penurunan tingkat kecemasan sesudah edukasi mungkin berkaitan dengan meningkatnya pemahaman caregiver mengenai pengelolaan DM dan tersedianya strategi sederhana untuk menghadapi kecemasan, seperti relaksasi napas dalam. Akan tetapi, kegiatan ini tidak mengukur perubahan pengetahuan atau keterampilan secara terpisah sehingga mekanisme tersebut belum dapat dibuktikan langsung. (Alshammari et al., 2024) meninjau psikoedukasi pada diabetes gestasional, sehingga temuannya digunakan sebagai konteks pendukung, bukan bukti langsung pada caregiver pasien DM dalam kegiatan ini.

Menurut (Bandura, 1997), self-efficacy dipengaruhi pengalaman keberhasilan, pengamatan terhadap orang lain, persuasi verbal, serta keadaan fisiologis dan emosional. Edukasi dan diskusi dalam kegiatan ini berpotensi mendukung pemahaman serta keyakinan caregiver untuk merawat anggota keluarga dengan DM. Hubungan kondisi emosional dan self-efficacy juga dikaji pada caregiver pasien gagal jantung(Lv et al., 2025), meskipun temuan dari populasi tersebut tidak dapat langsung digeneralisasi kepada caregiver pasien DM.

Kegiatan didukung oleh keterlibatan Puskesmas dan partisipasi caregiver. Keterbatasannya adalah evaluasi pra-pasca tanpa kelompok pembanding, jumlah peserta 30 orang dari satu wilayah kerja, serta tidak tersedianya pengukuran tindak lanjut dalam naskah. Karena itu, temuan perlu dipandang sebagai perubahan yang teramati setelah edukasi, bukan bukti hubungan sebab-akibat.

SIMPULAN

Psikoedukasi keluarga yang dilaksanakan pada 29 Agustus 2026 di Puskesmas diikuti 30 caregiver pasien diabetes melitus. Edukasi membahas perawatan DM di rumah dan pengelolaan kecemasan melalui ceramah serta diskusi. Setelah kegiatan, kecemasan sedang–berat menurun dari 80,0% menjadi 36,7%, sedangkan self-efficacy tinggi meningkat dari 23,3% menjadi 70,0%. Rerata skor kecemasan

juga menurun dan rerata self-efficacy meningkat. Hasil ini menunjukkan perubahan positif pada responden. Kegiatan serupa dapat dilanjutkan dengan pencatatan instrumen yang lebih lengkap dan evaluasi tindak lanjut untuk menilai keberlanjutan hasil.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdi mengucapkan terima kasih kepada Direktur Poltekkes Kemenkes Padang, Kepala Pusat Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat, jajaran mitra kegiatan, kader kesehatan, serta seluruh Responden yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

Alshammari, M., Lee, R. L. T., Stubbs, M., & Chan, S. W.-C. (2024). Effectiveness of psychoeducation interventions for pregnant women with gestational diabetes mellitus: an integrative review. *BMC Public Health*, *24*, 2929. https://doi.org/10.1186/s12889-024-20428-6

Amani, N., Nazari, A. M., Sanaie, N., Abbasi, A., & Borhani, F. (2025). Effects of family-centered empowerment program on illness acceptance and self-management of patients with type 2 diabetes: a randomized controlled trial. *Scientific Reports*, *15*, 21615. https://doi.org/10.1038/s41598-025-05833-0

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.

Federation, I. D. (2021). *IDF Diabetes Atlas* (10th ed.). International Diabetes Federation. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK581934/

Lv, Q., Chang, H., Wang, Y., Xu, X., Liu, J., He, Y., Fu, L., Lin, M., Gao, X., Zang, X., & Zhang, X. (2025). Co-occurring self-efficacy, anxiety, and depression in caregivers of patients with heart failure: A Group-Based Dual-Trajectory Modeling Approach. *BMC Nursing*, *24*, 351. https://doi.org/10.1186/s12912-025-02995-0

Montoro-Rodriguez, J., Ramsey, J., Bilbrey, A. C., Kajiyama, B., Thompson, L. W., & Gallagher-Thompson, D. (2024). Caregiver Thrive, Learn, & Connect: Testing the Efficacy of an Online Psychoeducational Program for Family Caregivers. *Clinical Gerontologist*, *47*(1), 39–49. https://doi.org/10.1080/07317115.2023.2232352

Welly, W., & Rahmi, H. (2021). Self Efficacy Dengan Kualitas Hidup Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisa. *Jurnal Keperawatan Abdurrab*, *5*(1), 38–44. https://doi.org/10.36341/jka.v5i1.1791