

OPTIMALISASI SELF-MANAGEMENT DIABETES MELALUI *HEALTH COACHING* BAGI KADER KESEHATAN SEBAGAI UPAYA PENGONTROLAN KADAR GULA DARAH PENDERITA DM

Ratna Yunita Sari^{1*}, Yurike Septianingrum², Imamatul Faizah³, Riska Rohmawati⁴, Siti Nur Hasina⁵, Rusdianingseh Rusdianingseh⁶, Danny Irawan⁷

¹⁻⁶Departemen Keperawatan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya

⁷Departemen Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya

Email Korespondensi: ratna@unusa.ac.id

Disubmit: 02 Juli 2024

Diterima: 14 Agustus 2024

Diterbitkan: 01 September 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i9.15984>

ABSTRAK

Diabetes Mellitus dengan kadar gula tidak terkontrol menyebabkan komplikasi mikrovaskular maupun makrovaskular yang dapat menurunkan dan memperburuk kualitas hidup penderitanya. Komplikasi terjadi diakibatkan oleh self management yang rendah, perilaku perawatan diri yang buruk sehingga kadar gula darah tidak terkontrol. Hal ini, jika tidak diatasi dan melaksanakan self management yang tepat, dampak terburuknya menyebabkan kematian akibat komplikasi. Kegiatan pengabdian ini memiliki tujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan kader dan warga tentang self-management diabetes melalui *health coaching* sebagai upaya pengontrolan kadar gula darah penderita DM. Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di lingkup wilayah RT 09 RW 08 Kelurahan Banyuurip Kota Surabaya. Metode kegiatan menggunakan pelatihan pendekatan partisipatif dengan cara ceramah, diskusi, tukar pendapat dan demonstrasi guna meningkatkan pengetahuan kader dan warga mengenai spiritual diabetes self-management *health coaching* untuk pengontrolan kadar gula darah penderita DM. kegiatan ini dilaksanakan pada bulan Mei-Juli 2024 dan diikuti oleh 2 kader dan 15 penderita diabetes mellitus. Hasil evaluasi kegiatan pelatihan didapatkan adanya peningkatan pengetahuan dan ketrampilan yang ditunjukkan dengan hasil pretest 54% meningkat menjadi 95% hasil posttest dan disertai ketrampilan yang meningkat baik kader dan warga dapat melaksanakan Self-Management Diabetes Melalui *Health Coaching* dan kader mampu memberikan penyuluhan terhadap warga secara langsung maupun daring, sehingga dapat menjadi support system bagi warganya mempertahankan status kesehatan di area binaanya.

Keywords: Diabetes Mellitus, *Health Coaching*, Kadar Gula Darah, *Self-Management Diabetes*

ABSTRACT

Diabetes Mellitus with uncontrolled sugar levels causes microvascular and macrovascular complications which can reduce and worsen the sufferer's quality of life. Complications occur due to low self-management, and poor self-care behavior so that blood sugar levels are not controlled. This, if not addressed

and implemented with proper self-management, can have the worst impact of causing death due to complications. This service activity aims to increase the knowledge and skills of cadres and residents regarding diabetes self-management through health coaching to control blood sugar levels in DM sufferers. Community service activities are carried out in the area of RT 09, Banyuurip Village, Surabaya City. The activity method uses participatory approach training using lectures, discussions, exchange of opinions and demonstrations to increase the knowledge of cadres and residents regarding spiritual diabetes self-management health coaching for controlling blood sugar levels in DM sufferers. This activity was carried out in May-July 2024 and was attended by 2 cadres and 15 diabetes mellitus sufferers. The results of the evaluation of training activities showed that there was an increase in knowledge and skills as shown by the pretest results increasing from 54% to 95% posttest results and accompanied by increased skills, both cadres and residents were able to carry out Diabetes Self-Management through Health Coaching and cadres were able to provide counselling to residents directly. or online, so that it can become a support system for residents to maintain their health status in the areas they support.

Keywords: *Diabetes Mellitus, Health Coaching, Blood Sugar Levels, Diabetes Self-Management*

1. PENDAHULUAN

Diabetes mellitus merupakan gangguan metabolisme yang serius dan kompleks yang berdampak terhadap kesehatan fisik, social serta mental termasuk kesejahteraan psikologis orang terdekatnya [1][2]. Prevalensi diabetes mellitus mencapai proporsi endemic selama beberapa decade terakhir, tercatat diabetes mellitus telah diderita 463 juta orang didunia (Alkaff et al., 2021). Indonesia sendiri menempati peringkat ke 5 di dunia untuk prevalensi penderita diabetes mellitus. Insiden kasus diabetes mellitus tertinggi di Indonesia ialah di Provinsi Jawa Timur dan diprediksi angka penderita diabetes mellitus terus mengalami peningkatan setiap tahunnya (Badan Penelitian dan Pengembangan & Kementerian Kesehatan RI., 2018)(Kusnanto, 2016). Bagi penderita diabetes mellitus untuk mencapai control glikemik yang optimal, *psychological well-being* merupakan hal yang penting dan berpengaruh besar terhadap kepatuhan melakukan self-management (Gurmu et al., 2018; Hatmanti, 2017; PERKENI, 2015; Winkley et al., 2020). Namun sebagian besar pedoman perawatan diabetes dan pelayanan kesehatan primer pasien DM lebih berfokus pada aspek medis dari manajemen awal tanpa memperhatikan kebutuhan psikologis pasien (Kalra et al., 2013). Masalah psikologis yang tidak ditangani pada akhirnya berkembang menjadi depresi, ketidakpatuhan dalam self-management diabetes, kadar gula tidak terkontrol, peningkatan kematian, keterbatasan fungsional, peningkatan biaya perawatan kesehatan, hilangnya produktivitas, dan penurunan kualitas hidup (Abuhegazy et al., 2022; Alkhormi et al., 2022; Sridhar, 2022). Salah satu komponen penting dalam perawatan jangka panjang adalah kemampuan pasien diabetes mellitus dalam merawat dan mengelola diri. Hasil penelitian Almulhim et al., (2022) menunjukkan bahwa *health coaching* membantu menguatkan pasien dalam menjalankan self-management diabetes dengan baik (Almulhim et al., 2022). Selain itu Eseadi et al., (2022) menyatakan bahwa spiritual

berhubungan erat dengan psikologis dan pelaksanaan self-management penderita diabetes mellitus (Eseadi et al., 2022). Self-management diabetes melalui *health coaching* menekankan pada proses berkelanjutan berguna dalam memfasilitasi pengetahuan, ketrampilan, kemampuan dan menangani masalah psikologis pasien DM berkaitan dengan melaksanakan self-management dengan unsur spiritual dan *health coaching* (Conn & Curtain, 2019; Onyishi et al., 2021; Sari et al., 2021; Wong-Rieger & Rieger, 2013). *Self-management* penderita DM melalui *health coaching* perlu dilakukan secara rutin dalam rangka membantu pasien DM untuk patuh dalam melaksanakan diabetes *self-management* dengan tepat (Conn & Curtain, 2019) (Chrvala et al., 2016) (Darvyri et al., 2018).

Berdasarkan hasil wawancara dari mitra, kader kesehatan dan warganya, mengungkapkan bahwa ternyata di RT 09 RW 08 Banyuurip Surabaya tercatat sebagian besar warga yang menderita Diabetes Mellitus belum patuh dalam menjalankan Self-Management Diabetes sehingga tidak terkontrolnya kadar gula darah yang menyebabkan ada 5 warga penderita diabetes mellitus bolak balik rawat inap di rumah sakit akibat kondisinya yang menurun dan juga terdapat 3 warga penderita DM yang mengalami komplikasi mikrovaskuler atau mikrovaskuler akibat tidak terkontrolnya kadar gula darah. Selain itu, kader kesehatan juga masih minim edukasi dan ketrampilan mengenai self management diabetes wajib dilaksanakan oleh penderita yang terdiri dari edukasi yang baik, diet, aktivitas fisik, patuh dalam pengobatan serta control kadar gula darah demi menjaga kondisi kesehatan tetap baik. Keberhasilan dalam pengontrolan kadar gula darah dan pelaksanaan self management diabetes tidak bisa lepas dari adanya support sistem yang diberikan oleh tenaga kesehatan, kader kesehatan, keluarga. Kader kesehatan berperan penting bagi warga masyarakatnya dalam memberi edukasi, mendampingi serta mendukung warganya yang menderita diabetes mellitus dalam melaksanakan self-management dengan baik dan tepat dengan tujuan control kadar gula. Sehingga program pengabdian masyarakat yang berorientasi pada pemberdayaan kader kesehatan dalam penerapan Self-Management Diabetes Melalui *Health Coaching* diperlukan guna menjaga kadar gula tetap stabil, mencegah dan mengurangi komplikasi jangka panjang sehingga dapat mempertahankan status kesehatannya dan meningkatkan kualitas hidup penderita diabetes mellitus.

Berdasarkan temuan masalah pada daerah tersebut, tim pengabdian ingin berkontribusi dalam melaksanakan kegiatan Program Kemitraan Masyarakat (PKM) sebagai upaya dalam meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan kader serta menjaga status kesehatan warga dengan memberikan edukasi serta pelatihan bagi kader kesehatan mengenai Self-Management Diabetes Melalui *Health Coaching* sebagai upaya dalam pengontrolan kadar gula darah penderita DM RT 09 RW 08 Kelurahan Banyuurip Kota Surabaya. Sasaran luaran dalam kegiatan ini adalah pengembangan kader dan sosialisasi kepada warga dalam rangka menambah pengetahuan tentang upaya dalam pengontrolan kadar gula darah penderita DM untuk tetap menjaga kesehatan, mempertahankan dan mencegah terjadinya komplikasi.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

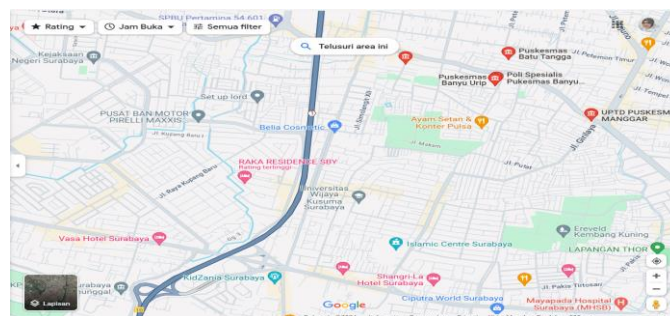
Masalah yang melatarbelakangi kegiatan pengmas ini berdasarkan hasil wawancara dari mitra, kader kesehatan dan warganya, mengungkapkan bahwa ternyata di RW 09 Banyuurip Surabaya tercatat sebagian besar warga yang menderita Diabetes Mellitus belum patuh dalam menjalankan Self-Management Diabetes sehingga tidak terkontrolnya kadar gula darah yang menyebabkan ada 5 warga penderita diabetes mellitus bolak balik rawat inap di rumah sakit akibat kondisinya yang menurun dan juga terdapat 3 warga penderita DM yang mengalami komplikasi mikrovaskuler atau mikrovaskuler akibat tidak terkontrolnya kadar gula darah. Selain itu, kader kesehatan juga masih minim edukasi dan ketrampilan mengenai self management diabetes wajib dilaksanakan oleh penderita yang terdiri dari edukasi yang baik, diet, aktivitas fisik, patuh dalam pengobatan serta control kadar gula darah demi menjaga kondisi kesehatan tetap baik. Keberhasilan dalam pengontrolan kadar gula darah dan pelaksanaan self management diabetes tidak bisa lepas dari adanya support sistem yang diberikan oleh tenaga kesehatan, kader kesehatan, keluarga. Kader kesehatan berperan penting bagi warga masyarakatnya dalam memberi edukasi, mendampingi serta mendukung warganya yang menderita diabetes mellitus dalam melaksanakan self-management dengan baik dan tepat dengan tujuan control kadar gula. Rumusan masalah pengmas ini adalah bagaimanakah pengetahuan dan ketrampilan kader dapat mengoptimalkan edukasi Self-Management Diabetes Melalui *Health Coaching* terkait pengontrolan kadar gula darah bagi penderita DM di RT 09 Kelurahan Banyuurip Surabaya?

Fenomena masalah tersebut yang mendasari perlu adanya upaya untuk meningkatkan penyebaran informasi tentang pengontrolan kadar gula darah bagi penderita DM yang dapat dilakukan melalui kader Kesehatan, yang kegiatannya meliputi peningkatan pengetahuan serta ketrampilan pada kader dalam pelatihan Self-Management Diabetes Melalui *Health Coaching*.

Adapun tujuan dari kegiatan ini ialah: (a) meningkatkan pengetahuan kader dan penderita DM terkait kadar gula darah (b) kader mengetahui tentang self management melalui health coaching bagi penderita DM.

Rumusan pertanyaan: (a) bagaimana pengetahuan kader terkait self management melalui health coaching untuk pengontrolan kadar gula darah (b) bagaimana pengetahuan kader tentang self management melalui health coaching bagi penderita DM.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di RT 09 RW 08 Kelurahan Banyuurip yang merupakan wilayah kerja Puskesmas Banyuurip Surabaya yang terdapat pada peta berikut:



Gambar 1. Peta Lokasi RT 09 RW 08 Kelurahan Banyuurip, Kec Banyuurip Surabaya

3. KAJIAN PUSTAKA

Diabetes mellitus adalah penyakit kronis progresif dengan karakteristik ketidakmampuan tubuh untuk melakukan metabolisme karbohidrat, lemak, protein, yang dapat menyebabkan gula darah meningkat (hiperglikemia) yang terjadi akibat gangguan sekresi insulin, penurunan kerja insulin atau akibat dari keduanya (Of & Care diabetes, 2018)(Black, 2014). Tujuan penatalaksanaan secara umum ialah meningkatkan kualitas hidup pasien diabetes. Tujuan penatalaksanaan meliputi: 1) tujuan jangka pendek: menghilangkan keluhan DM, memperbaiki kualitas hidup, dan mengurangi risiko komplikasi akut, 2) Tujuan jangka panjang: mencegah dan menghambat progresivitas penyulit mikroangiopati dan makroangiopati, 3) Tujuan akhir pengelolaan ialah turunya morbiditas dan mortalitas pasien DM. pengendalian glukosa dalam darah dalam mencapai tujuan tersebut perlu dilakukan tindakan pengukuran tekanan darah, berat badan serta profil lipid melalui pengelolaan pasien secara komprehensif (Kusnanto, 2016). Menurut PERKENI (2015) penatalaksanaan DM meliputi empat pilar yaitu: 1) edukasi, 2) terapi nutrisi medis, 3) latihan jasmani, 4) intervensi farmakologis (PERKENI, 2015).

Diabetes Self-Management merupakan teknik penggabungan Diabetes self-management education (DSME). Dimana Diabetes self-management education merupakan proses memfasilitasi pengetahuan, keterampilan, dan kemampuan yang diperlukan untuk perawatan diri diabetes [6](Funnell et al., 2011). Tujuan Diabetes self-management education ialah untuk mendukung pengambilan keputusan, perawatan mandiri, pemecahan masalah, dan kolaborasi aktif dengan tim kesehatan untuk meningkatkan hasil klinis, status kesehatan, dan kualitas hidup. Tujuan ini dapat berhasil bila mereka dengan diabetes dan penyedia layanan kesehatan di informasikan tentang pentingnya perawatan yang efektif untuk penyakit ini yang di harapkan mereka yang memiliki pengetahuan tinggi akan memiliki pemahaman yang lebih baik tentang penyakit dan memiliki dampak yang lebih baik pada perkembangan penyakit dan komplikasi penyakit (Bialo et al., 2016; Funnell et al., 2011; Mikhael et al., 2020).

Health Coaching merupakan salah satu intervensi untuk perubahan perilaku pasien Diabetes Melitus (DMT2) yang memfasilitasi pengetahuan, keterampilan dan kemampuan yang diperlukan untuk perawatan diri diabetes. DSME lebih kepada konsep konseling antara pasien dan *edukator* yang cenderung hanya mengarahkan informasi pada pasien dan meminta untuk melakukan hal-hal sesuai arahan dari *health educator* serta membantu mengatasi masalah emosional terkait masa lalu dimana hubungan bersifat antara therapist dengan pasien sedangkan *health coaching* dalam konteks pembinaan yang bersifat kemitraan yang berusaha menggali potensi yang dimiliki pasien untuk menemukan solusi dalam kesehatannya serta meningkatkan self-awareness, sehingga pasien sadar akan kemampuan dirinya untuk mengelola penyakitnya agar tidak bertambah buruk serta memiliki teknik komunikasi efektif dan terstruktur dengan penambahan wawancara motivasi dalam proses *self-care education* (Chrvala et al., 2016; Conn & Curtain, 2019; Perlman & Abu Dabrh, 2020; Thom, 2019; Wong-Rieger & Rieger, 2013).

4. METODE

Tahap pelaksanaan kegiatan merupakan tahapan utama dari program pengabdian kepada masyarakat. Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini telah disetujui dari Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya dengan surat tugas nomor 91/UNUSA-LPPM/Adm-E/III/2024.

a. Tahapan atau Langkah yang akan dilaksanakan untuk solusi yang ditawarkan

Pelaksanaan implementasi kegiatan “Optimalisasi Self-Management Diabetes Melalui *Health Coaching* Bagi Kader Kesehatan Sebagai Upaya Pengontrolan Kadar Gula Darah Penderita DM” di RW 09 Kelurahan Banyuurip, kegiatan dilaksanakan meliputi tiga tahap yaitu:

1) Pra Kegiatan

- a) Focus Grup Discussion. Rapat strategi pelaksanaan dilakukan dengan melibatkan RT 09 Kelurahan Banyuurip dan Kader membahas strategi dan perencanaan program pengabdian yang akan dilaksanakan pada masyarakat.
- b) Survei lokasi. Survei dilakukan satu hari sebelum dilakukan kegiatan untuk menyiapkan dan mengatur tata letak perlengkapan dan bentuk pelaksanaan kegiatan.
- c) Persiapan Sarana dan Prasarana.

2) Pelaksanaan kegiatan

Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat pada kegiatan pelatihan kader dan warga tentang Self-Management Diabetes Melalui *Health Coaching* Bagi Kader Kesehatan Sebagai Upaya Pengontrolan Kadar Gula Darah Penderita DM yang bersifat pendekatan partisipatif yang diselenggarakan pada bulan Mei-Juli 2024 dengan hasil solusi yang sudah ditawarkan dan disepakati bersama oleh tim pengabdian dan mitra saat focus group diskusi dalam mengatasi permasalahan sesuai hasil dari analisis situasi dengan melaksanakan program kegiatan penyuluhan dan pelatihan dalam upaya meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan kader kesehatan dan warga tentang *Self-Management Diabetes Melalui Health Coaching*. Adapun tahapan metode dalam kegiatan pengabdian ialah sebagai berikut:

- a) Pelatihan: Pelatihan dilaksanakan selama 3 hari dengan total 15 jam pelajaran (teori, demonstrasi dan simulasi). Materi yang diberikan meliputi teori Diabetes Mellitus, pengontrolan kadar gula darah dan *Self-Management Diabetes Melalui Health Coaching*
- b) Penyuluhan: Kegiatan penyuluhan tentang *Self-Management Diabetes Melalui Health Coaching* Bagi Kader Kesehatan Sebagai Upaya Pengontrolan Kadar Gula Darah Penderita DM kepada warga dilaksanakan setelah kegiatan pelatihan terhadap kader kesehatan. Dimana materi edukasi akan disampaikan oleh kader kesehatan yang telah dilatih yang didampingi oleh tim pengabdian melalui offline (Penyuluhan) maupun online (Grup Whatapp).
- 3) Pasca kegiatan: Pada tahap dilaksanakan diskusi, evaluasi yang dilanjutkan penyusunan rencana tindak lanjut dari pengabdian ini.

b. Partisipasi mitra dalam pelaksanaan program

Kegiatan pengabdian masyarakat melibatkan Ketua di RT 09 RW 08 Kelurahan Banyuurip beserta Kader. Ketua RT 09 RW 08 berpartisipasi untuk memfasilitasi tempat dilaksanakannya Pengabdian yakni di Kantor RT 09 RW 08 dan mengkoordinir untuk menyampaikan undangan pada

warganya. Sedangkan kader kesehatan berpartisipasi aktif selama pelatihan dan saat mendampingi tim pengabdian untuk memberikan edukasi *Self-Management* Diabetes Melalui *Health Coaching* Bagi Kader Kesehatan Sebagai Upaya Pengontrolan Kadar Gula Darah Penderita DM secara berkelanjutan pada warga.

c. Cara evaluasi pelaksanaan program dan keberlanjutan program setelah kegiatan pengabdian kepada masyarakat selesai.

Setelah pelaksanaan pengabdian masyarakat, tim pengabdian melakukan monitoring dan evaluasi setiap 1 bulan sekali mengenai program yang sudah berlangsung.

5. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan program “Optimalisasi Pelatihan *Self-Management* Diabetes Melalui *Health Coaching* Bagi Kader Kesehatan Sebagai Upaya Pengontrolan Kadar Gula Darah Penderita DM” telah dilaksanakan pada bulan Mei-Juli 2023 di wilayah RT 09 RW 08 Kelurahan Banyuurip Kota Surabaya menunjukkan hasil pengukuran nilai pengetahuan dan ketrampilan kader beserta warga.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Kader dan Warga di RT 09 RW 08 Kelurahan Banyuurip Kota Surabaya

Variabel	Responden n (15)	
	f	%
Usia		
Dewasa akhir (36-45 tahun)	3	20
Lansia awal (46-55 tahun)	4	27
Lansia akhir (56-65 tahun)	8	53
Tingkat Pendidikan		
Pendidikan Dasar	1	7
Pendidikan Menengah	10	66
Pendidikan Tinggi	4	27
Status Pekerjaan		
Bekerja	3	20
Tidak bekerja	12	80

Berdasarkan tabel 1. dapat diketahui bahwa peserta pelatihan yang berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian masyarakat ialah sebagian besar (53%) berada pada usia 56-65 tahun dengan latar belakang Pendidikan Sebagian besar (66%) dengan tingkat Pendidikan menengah serta hampir seluruhnya (80%) kader kesehatan sudah tidak bekerja.

Tabel 2. Peningkatan Pengetahuan Dan Ketrampilan Sebelum Dan Sesudah Pelatihan Self-Management Diabetes Melalui *Health Coaching*

Kategori	Pengetahuan dan Ketrampilan			
	Pre test		Post Test	
	Frekuensi	%	Frekuensi	%
Baik	4	27	13	86
Kurang	11	73	2	14
Total	15	100	15	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebelum dilakukan pelatihan tentang Self-Management Diabetes Melalui *Health Coaching*, hampir seluruhnya (73%) responden memiliki pengetahuan dan ketrampilan kurang dan setelah dilakukan pelatihan didapatkan hampir seluruhnya (86%) memiliki pengetahuan dan ketrampilan baik.

b. Pembahasan

Pengabdian Masyarakat dengan kegiatan pelatihan dan saat mendampingi tim pengabdian untuk memberikan edukasi Self-Management Diabetes Melalui *Health Coaching* Bagi Kader Kesehatan yang didalam pelatihan juga melibatkan warga penderita DM untuk belajar dan berlatih bersama kader yang dilaksanakan selama 3 hari dengan 16 JPL (1 jam pelajaran=45menit) dengan materi yang diajarkan meliputi konsep diabetes mellitus, self-management diabetes melalui *health coaching*. Tempat pelaksanaan pelatihan dilakukan di balai pos RT 09 kelurahan Banyuurip Surabaya yang didapatkan bahwa kehadiran peserta pelatihan 100% dan telah mencapai target maksimal kehadiran yang ditentukan. Selama pelatihan berlangsung para kader diajarkan mengenai konsep *health coaching*. *Health Coaching* merupakan salah satu intervensi untuk perubahan perilaku pasien Diabetes Melitus (DMT2) yang memfasilitasi pengetahuan, keterampilan dan kemampuan yang diperlukan untuk perawatan diri diabetes. DSME lebih kepada konsep konseling antara pasien dan edukator yang cenderung hanya mengarahkan informasi pada pasien dan meminta untuk melakukan hal-hal sesuai arahan dari *health educator* serta membantu mengatasi masalah emosional terkait masa lalu dimana hubungan bersifat antara *therapist* dengan pasien (Chrvala et al., 2016; Conn & Curtain, 2019; Perlman & Abu Dabrh, 2020; Sari et al., 2023; Thom, 2019; Wong-Rieger & Rieger, 2013). Dimana kader nanti yang akan dimandirikan menjadi educator bagi warga yang menderita DM atau berisiko tinggi menderita DM.

Pelatihan yang berlangsung sangat diminati dan mendapatkan sambutan dengan begitu antusias baik dari kader dan warga yang materi disampaikan oleh narasumber pelatihan yang memiliki latar belakang dokter spesialis penyakit dalam dan dosen keperawatan medical bedah. Keberhasilan pelatihan tidak terlepas adanya dukungan manajemen pelatihan yang baik dan narasumber profesional. Menurut Chaghari et al., (2017) terdapatnya dukungan manajemen pelatihan yang baik serta dengan adanya narasumber profesional merupakan point utama dan akan meningkatkan keberhasilan pelatihan.

Keberhasilan peningkatan pengetahuan dan ketrampilan tidak terlepas dari factor usia dan latar belakang tingkat Pendidikan, dimana responden sebagian besar berada pada usia 56-65 tahun dengan latar

belakang pendidikan sebagian besar pendidikan menengah. Hal ini sejalan dengan pernyataan Notoatmodjo, (2022) usia mempengaruhi kemampuan seorang dalam memahami informasi dipengaruhi oleh pola pikir dan daya tangkap. Kondisi ini dipengaruhi oleh aktivitas keseharian yang sudah ikut partisipasi dengan masyarakat serta kehidupan social sehingga meningkatkan kemampuan dan pengalaman dalam memahami informasi. Factor yang tak kalah penting juga ialah latar belakang pendidikan. Dimana semakin tinggi Pendidikan seseorang, maka kemampuan dalam mengolah informasi semakin baik (Nurmala & KM, 2020).

Penderita diabetes merespon dengan senang dengan terbentuknya grup *health coaching* yang berada pada wilayahnya, Dimana mereka mendapatkan pendampingan dan bisa diskusi serta sharing pengetahuan dalam menjalankan manajemen diabetes mellitus sehingga lebih patuh juga dalam regimen terapi. *Health coaching* dapat memberikan dukungan emosional, meningkatkan rasa percaya diri, dan membantu pasien mengatasi tantangan sehari-hari terkait diabetes, sehingga meningkatkan kualitas hidup pasien. *Coaching* dapat menciptakan ruang bagi pasien untuk berbagi pengalaman, masalah, dan tujuan, sehingga menumbuhkan hubungan yang lebih personal dan memotivasi pasien untuk berperan aktif dalam mengelola kondisi mereka (Di et al., 2022; Sari et al., 2023).

Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan serta ketrampilan kader dan warga penderita DM yang ikut dalam program pelatihan Optimalisasi Pelatihan Self-Management Diabetes Melalui *Health Coaching* Bagi Kader Kesehatan Sebagai Upaya Pengontrolan Kadar Gula Darah Penderita DM sebelum dan sesudah pelatihan. Meningkatnya pengetahuan dan ketrampilan bagi kader yang ada di wilayah tersebut merupakan kondisi yang positif guna sebagai *educator* maupun konseling bagi warga binaannya terutama yang menderita DM sehingga dapat mengontrol kadar gula darahnya agar tetap menjaga status Kesehatan dan mengurangi timbulnya komplikasi hingga kematian. Kader bisa membina dan monitor warga binaannya melalui grup *health coaching* yang sudah dibentuk bersama tim pengabdian yang sebagai bahan diskusi dan bertukar informasi. Ketrampilan seseorang dapat terbentuk dengan Upaya pemberian informasi serta pelatihan. Factor yang berperan penting dalam peningkatan ketrampilan ialah pengetahuan, keinginan serta pengalaman (Notoatmodjo, 2022; Putri, 2023; Uddin et al., 2020)





Gambar 2. Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat

6. KESIMPULAN

Pengetahuan dan ketrampilan tentang Self-Management Diabetes Melalui *Health Coaching* mengalami peningkatan dalam melaksanakan program. Kader bisa mengelola grup coaching serta memberikan edukasi dan melatih warganya mengenai pengontrolan kadar gula darah pasien diabetes mellitus agar tetap menjaga status kesehatannya dan mengurangi resiko komplikasi.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Abuhegazy, H., Mujairi, A., Banah, F., Agdi, Y., Elkeshishi, H., Kamel, A., Abdullah, A., & Elsheikh, M. (2022). Depression and Associated Risk Factors Among Type 2 Diabetic Patients: A Cross Sectional Study on a Convenience Sample from the Diabetic Center, Khamis Mushait; Saudi Arabia. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 18, 1975-1984. <https://doi.org/10.2147/NDT.S374752>
- Alkaff, F. F., Illavi, F., Salamah, S., Setiyawati, W., Ramadhani, R., Purwantini, E., & Tahapary, D. L. (2021). The Impact of the Indonesian Chronic Disease Management Program (PROLANIS) on Metabolic Control and Renal Function of Type 2 Diabetes Mellitus Patients in Primary Care Setting. *Journal of Primary Care & Community Health*, 12, 2150132720984409. <https://doi.org/10.1177/2150132720984409>
- Alkhormi, A. H., Mahfouz, M. S., Alshahrani, N. Z., Hummadi, A., Hakami, W. A., Alattas, D. H., Alhafaf, H. Q., Kardly, L. E., & Mashhoor, M. A. (2022). Psychological Health and Diabetes Self-Management among Patients with Type 2 Diabetes during COVID-19 in the Southwest of Saudi Arabia. *Medicina (Kaunas, Lithuania)*, 58(5). <https://doi.org/10.3390/medicina58050675>
- Almulhim, A. N., Goyder, E., & Caton, S. J. (2022). Assessing the Feasibility and Acceptability of Health Coaching as a New Diabetes Management Approach for the People with Type 2 Diabetes in Saudi Arabia: A Protocol for a Mixed Methods Feasibility Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(22). <https://doi.org/10.3390/ijerph192215089>
- Badan Penelitian dan Pengembangan, & Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Hasil Utama RISKESDAS*.

https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-risikesdas-2018_1274.pdf

- Bialo, S. R., White, J., & Satin Rapaport, W. (2016). Comment on Powers et al. Diabetes Self-management Education and Support in Type 2 Diabetes: A Joint Position Statement of the American Diabetes Association, the American Association of Diabetes Educators, and the Academy of Nutrition and Dietetics. *Diabe*. In *Diabetes care* (Vol. 39, Issue 1, pp. e15-6). <https://doi.org/10.2337/dc15-1408>
- Black, J. M. & H. J. H. (2014). *Medical Surgical Nursing Clinical Management for Positive Outcome*. Elsevier.
- Chaghari, M., Saffari, M., Ebadi, A., & AMERYOUN, A. (2017). Empowering Education: A New Model for In-service Training of Nursing Staff. *Journal of Advances in Medical Education & Professionalism*, 5, 26-32.
- Chrvala, C. A., Sherr, D., & Lipman, R. D. (2016). Diabetes self-management education for adults with type 2 diabetes mellitus: A systematic review of the effect on glycemic control. *Patient Education and Counseling*, 99(6), 926-943. <https://doi.org/10.1016/j.pec.2015.11.003>
- Conn, S., & Curtain, S. (2019). Health coaching as a lifestyle medicine process in primary care. *Australian Journal of General Practice*, 48(10), 677-680. <https://doi.org/10.31128/AJGP-07-19-4984>
- Darvyri, P., Christodoulakis, S., Galanakis, M., Avgoustidis, A., Thanopoulou, A., & Chrousos, G. (2018). On the Role of Spirituality and Religiosity in Type 2 Diabetes Mellitus Management—A Systematic Review. *Psychology*, 09, 728-744. <https://doi.org/10.4236/psych.2018.94046>
- Di, S., Petch, J., Gerstein, H. C., Zhu, R., & Sherifali, D. (2022). Optimizing Health Coaching for Patients With Type 2 Diabetes Using Machine Learning: Model Development and Validation Study. *JMIR Formative Research*, 6(9), e37838. <https://doi.org/10.2196/37838>
- Eseadi, C., Ossai, O. V., Onyishi, C. N., & Ilechukwu, L. C. (2022). Assisting individuals with diabetes in the COVID-19 pandemic period: Examining the role of religious factors and faith communities. *World Journal of Clinical Cases*, 10(26), 9180-9191. <https://doi.org/10.12998/wjcc.v10.i26.9180>
- Funnell, M. M., Brown, T. L., Childs, B. P., Haas, L. B., Hoseney, G. M., Jensen, B., Maryniuk, M., Peyrot, M., Piette, J. D., Reader, D., Siminerio, L. M., Weinger, K., & Weiss, M. A. (2011). National Standards for diabetes self-management education. *Diabetes Care*, 34 Suppl 1(Suppl 1), S89-96. <https://doi.org/10.2337/dc11-S089>
- Gurmu, Y., Gela, D., & Aga, F. (2018). Factors associated with self-care practice among adult diabetes patients in West Shoa Zone, Oromia Regional State, Ethiopia. *BMC Health Services Research*, 18(1), 732. <https://doi.org/10.1186/s12913-018-3448-4>
- Hatmanti, N. M. (2017). Hubungan antara self efficacy dengan quality of life pada pasien diabetes mellitus tipe 2 di wilayah kerja Puskesmas Kebonsari Surabaya. *Journal of Health Sciences*, 10(2).
- Kalra, S., Jena, B. N., & Yeravdekar, R. (2018). Emotional and Psychological Needs of People with Diabetes. *Indian Journal of Endocrinology and Metabolism*, 22(5), 696-704. https://doi.org/10.4103/ijem.IJEM_579_17
- Kalra, S., Sridhar, G. R., Balhara, Y. P. S., Sahay, R. K., Bantwal, G., Baruah, M. P., John, M., Unnikrishnan, A. G., Madhu, K., Verma, K., Sreedevi,

- A., Shukla, R., & Prasanna Kumar, K. M. (2013). National recommendations: Psychosocial management of diabetes in India. *Indian Journal of Endocrinology and Metabolism*, 17(3), 376-395. <https://doi.org/10.4103/2230-8210.111608>
- Kusnanto, K. (2016). *Asuhan Keperawatan Klien Dengan Diabetes Mellitus: Pendekatan Holistic Care*. Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga.
- Mikhael, E. M., Hassali, M. A., & Hussain, S. A. (2020). Effectiveness of Diabetes Self-Management Educational Programs For Type 2 Diabetes Mellitus Patients In Middle East Countries: A Systematic Review. *Diabetes, Metabolic Syndrome and Obesity : Targets and Therapy*, 13, 117-138. <https://doi.org/10.2147/DMSO.S232958>
- Notoatmodjo, S. (2022). *Promosi kesehatan teori dan aplikasi*.
- Nurmala, I., & KM, S. (2020). *Promosi kesehatan*. Airlangga University Press.
- Of, S., & Care diabetes, M. (2018). American Diabetes Association Standards Of Medical Care In Diabetes-2018. *Diabetes Care*, 41(9), 2045-2047. <https://doi.org/10.2337/dc18-su09>
- Onyishi, C. N., Ilechukwu, L. C., Victor-Aigbodion, V., & Eseadi, C. (2021). Impact of spiritual beliefs and faith-based interventions on diabetes management. *World Journal of Diabetes*, 12(5), 630-641. <https://doi.org/10.4239/wjd.v12.i5.630>
- PERKENI. (2015). *Panduan Penatalaksanaan DM Tipe 2 pada Individu Dewasa di Bulan Ramadan*. <https://pbperkeni.or.id/wp-content/uploads/2019/01/2.-Panduan-penatalaksanaan-DM-Tipe-2-pada-individu-dewasa-di-bulan-Ramadan-PERKENI-2015.pdf>
- Perlman, A. I., & Abu Dabrh, A. M. (2020). Health and Wellness Coaching in Serving the Needs of Today's Patients: A Primer for Healthcare Professionals. *Global Advances in Health and Medicine*, 9, 2164956120959274. <https://doi.org/10.1177/2164956120959274>
- Sari, R. Y., Hatmanti, N. M., Faizah, I., Rohmawati, R., Muhith, A., & Afyah, R. K. (2023). Spiritual diabetes self-management health coaching on self-efficacy, self-care, and blood glucose levels in type 2 diabetes mellitus patients. *Bali Medical Journal*, 12(3), 2768-2773.
- Sari, R. Y., Muhith, A., Rohmawati, R., Soleha, U., Faizah, I., Afyah, R. K., & Rahman, F. S. (2021). Spiritual Emotional Freedom Technique against Anxiety and Psychological Well-being of Type 2 DM Patients during the COVID-19 Pandemic. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 9(G), 260-265.
- Sridhar, G. R. (2022). Can the management of depression in type 2 diabetes be democratized? *World Journal of Diabetes*, 13(3), 203-212. <https://doi.org/10.4239/wjd.v13.i3.203>
- Thom, D. H. (2019). Keeping Pace with the Expanding Role of Health Coaching. In *Journal of general internal medicine* (Vol. 34, Issue 1, pp. 5-6). <https://doi.org/10.1007/s11606-018-4730-1>
- Winkley, K., Upsher, R., Stahl, D., Pollard, D., Kasera, A., Brennan, A., Heller, S., & Ismail, K. (2020). Psychological interventions to improve self-management of type 1 and type 2 diabetes: a systematic review. In *Health technology assessment (Winchester, England)* (Vol. 24, Issue 28, pp. 1-232). <https://doi.org/10.3310/hta24280>
- Wong-Rieger, D., & Rieger, F. P. (2013). Health coaching in diabetes: empowering patients to self-manage. *Canadian Journal of Diabetes*, 37(1), 41-44. <https://doi.org/10.1016/j.jcjd.2013.01.001>