

PERAWATAN DIRI DALAM PENCEGAHAN ULKUS KAKI DIABETIK PENDERITA DIABETES MELITUS

Nur Hamim¹, Nafolion Nur Rahmat²

Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Hafshawaty Zainul Hasan,
Probolinggo, Indonesia
email: hnurhamim@gmail.com

Abstrak

Perawatan diri merupakan sebuah kebutuhan dimana seseorang atau individu mengelola kesehatannya secara mandiri, kebutuhan akan perawatan diri menjadi sangat penting dalam mengantisipasi kondisi tubuh agar tetap segar. Di desa Kalibuntu Kecamatan Kraksaan beberapa masalah kesehatan diantaranya penyakit degeneratif seperti diabetes melitus, pengabdian dilaksanakan untuk pelatihan perawatan diri mencegah ulkus diabetik pada penderita diabetes melitus. kegiatan pengabdian pada masyarakat melalui pelatihan perawatan diri dilaksanakan di desa Kalibuntu Kecamatan Kraksaan Kabupaten Probolinggo. peserta yang mengikuti pelatihan adalah pasien yang gula darahnya tinggi lebih dari > 200 mmhg. melakukan koordinasi kegiatan terkait dengan pelaksanaan diberikan undangan terlebih dahulu dengan mengidentifikasi jumlah sasaran, membuat undangan kegiatan membuat materi handout. proses kegiatan pengabdian masyarakat, mitra bersama dengan dosen peneliti membuat perencanaan yang akan dilakukan. Selain itu pada saat pelaksanaan, mitra bersama dengan dosen peneliti akan menjadi fasilitator proses pelatihan perawatan diri. Hasil pengabdian menunjukkan bahwa pemahaman responden mengalami kenaikan perawatan diri kenaikan menjadi 32 persen, aktifitas fisik naik menjadi 18 persen, monitoring gula naik menjadi 45 persen dan pengobatan naik 4 persen serta perawatan kaki naik menjadi 22 persen. Jadi rata-rata kenaikan 24,2 persen. Sebagian besar peserta juga menunjukkan peningkatan motivasi dalam melakukan self-care secara mandiri.

Kata Kunci: Perawatan diri; Ulkus diabetikum; Diabetes melitus

Abstrak

Self-care is a necessity where individuals manage their own health. The need for self-care is crucial in anticipating and maintaining a healthy body. In Kalibuntu Village, Kraksaan District, several health problems, including degenerative diseases such as diabetes mellitus, are addressed. Community service activities are conducted to provide self-care training to prevent diabetic ulcers in patients with diabetes mellitus. Community service activities through Self-Care Training are held in Kalibuntu Village, Kraksaan District, Probolinggo Regency. Participants in the training are patients with high blood sugar levels exceeding 200 mmHg. Coordination of activities related to implementation is carried out by providing invitations in advance by identifying the target group, creating invitations for the activity, and creating handouts. During the community service activity process, partners, along with research lecturers, develop a plan for the implementation. Furthermore, during the implementation, partners, along with research lecturers, will act as facilitators for the Self-Care Training process. The results of the Community Service program showed that respondents' understanding of self-care increased by 32 percent, physical activity increased by 18 percent, blood sugar monitoring increased by 45 percent, medication increased by 4 percent, and foot care increased by 22 percent. This translates to an average increase of 24.2 percent. Most participants also demonstrated increased motivation to perform self-care independently.

Keywords: Self-Care; Diabetic ulcers; Diabetes mellitus

PENDAHULUAN

Perawatan diri merupakan sebuah kebutuhan dimana seseorang atau individu mengelola kesehatannya secara mandiri, Kebutuhan akan perawatan diri menjadi sangat penting dalam mengantisipasi kondisi tubuh agar tetap bersih dan segar. dapat meningkatkan komunikasi efektif dengan pasien dan keluarga sehingga dapat meningkatkan frekuensi dan kualitas promotive kesehatan

mengenai penyakit diabetes mellitus terutama pencegahan komplikasi diabetes mellitus (Kalsum et al., 2020) (Yulyastuti et al., 2021). Pada pasien dengan penyakit kronis, mungkin perlu untuk mengatur dan mengadaptasi perawatan diri selama sakit, misalnya, dengan eksaserbasi penyakit, jika terjadi komorbiditas, atau jika diperlukan perawatan lanjutan. Perawatan diri pada penyakit kronis merupakan konstruksi yang dibangun dari tiga konsep utama: perawatan diri berupa pemeliharaan, pemantauan, dan manajemen, yang saling terkait erat. Oleh karena itu, kinerja perawatan diri yang memadai harus mencakup ketiga perilaku ini. (Joeliantina et al., 2024). Indonesia menempati urutan ke-6 dari 10 negara dengan jumlah penderita diabetes melitus sebanyak 10,3 juta orang dan diperkirakan pada tahun 2045 Indonesia akan menempati urutan ke-7 dari 10 negara dengan jumlah penderita diabetes melitus sebanyak 16,7 juta orang. Dari hasil penelitian *selfcare* pada pasien diabetes melitus tipe 2 di wilayah kerja Puskesmas Batunadua ditemukan 52 orang (74,3%) self care buruk dari 70 responden (Saragih et al., 2022).

Penderita Diabetes Melitus (DM) akan memicu terjadinya kebutaan, gagal ginjal, stoke serta penyebab amputasi anggota tubuh bagian bawah serta penyebab kematian premature . Pada beberapa kasus kadar gula darah tidak terkontrol masih banyak ditemukan pada penderita diabetes melitus meskipun penderita tersebut sudah mengetahui beberapa manajemen untuk mempertahankan dalam kondisi normoglikemia (Aungsuroch et al., 2024). Dampak yang ditimbulkan penderita diabetes melitus yang sangat sering ditemukan mengalami luka gangren atau ulkus diabetikum. Komplikasi lanjutan setelah pasien mengalami neuropati perifer adalah ulkus diabetikum. Ulkus ini sering menyerang pada ekstremitas bawah kaki pasien. Ulkus diabetik ini merupakan komplikasi diabetes melitus yang menjadi ancaman dan tantangan secara global di dunia (Sofiani et al., 2022).

Perawatan pada penderita diabetes melitus yang mengalami ulkus diabetikum sangatlah rumit dan mahal. Selain itu tingkat kekambuhan diperkirakan terjadi akan sering terjadi pada kondisi perawatan diri yang kurang maksimal (Mardyaningsih, 2018). Oleh karena itu perlu dilakukan model perawatan diri yang dapat mencegah terjadinya kekambuhan pada penderita, kondisi tersebut berdampak pada ketidakbahagiaan dan kesejahteraan psikologis pada penderita penyakit degeneratif seperti halnya penderita diabetes melitus (Laode et al., 2022). Oleh karena itu keinginan untuk keluar dari kondisi tersebut memerlukan perjuangan dan upaya maksimal sehingga terbebas dari rasa sakit dan penyakit sembuh memaknainya sebagai proses kehidupannya. melakukan *selfcare* secara rutin ini bisa diakibatkan oleh beberapa faktor seperti usia, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, lama menderita diabetes melitus, dan merokok (Muhsin & Irdawati, 2010). *Selfcare* ini akan mempengaruhi dari peningkatan atau penurunan kadar gula darah, apabila seseorang yang rutin melakukan *selfcare* maka kadar gula darah pasien pun akan berada dalam rentang yang diharapkan (Endra Cita et al., 2019). Dengan demikian perhatian akan perawatan diri kepada penderita diabetes melitus menjadi penting dan perlu terus dilakukan edukasi untuk menjadi informasi utama dalam mengatasi kondisi tersebut. Adanya komplikasi, durasi diabetes yang lebih lama, depresi, ketidakpatuhan terhadap pengobatan dan kurangnya perawatan diri dikaitkan dengan kualitas hidup yang lebih buruk (Burimsittichai et al., 2023).

Perilaku perawatan diri diabetes mencakup: perilaku diet, latihan, pengobatan, pemantauan glukosa darah secara rutin. pencegahan komplikasi (perawatan kaki secara rutin, pemantauan tanda dan gejala penyakit, berhenti merokok), pencegahan dan pengobatan hiperglikemia dan hipoglikemia (Febrianti et al., 2024) dalam pencegahan kondisi agar tidak menjadi lebih buruk penderita diabetes perawatan diri yang optimal akan berdampak baik bagi penderita (Pranata et al., 2023). Penderita yang mampu melaksanakan perawatan diri dan diet yang dianjurkan, mengkonsumsi suplemen, melakukan aktifitas fisik seperti olahraga dan juga relaksasi. Perawatan diri yang dijalankan oleh pasien DM memerlukan komitmen dan akan menjadi tantangan tersendiri bagi pasien (Hertuida Clara, 2018). Upaya yang dapat diterapkan untuk menstabilkan kadar gula dalam darah adalah pemenuhan kebutuhan diri, perawatan diri menejemen diri yaitu suatu cara yang berfokus pada diri sendiri (Faswita, W., 2023)

oleh karena itu dengan melakukan perawatan diri pada individu sehingga seseorang memiliki menejemen diri dalam mengatasi dan menerima segala kejadian pada dirinya (Mundakir et al., 2024).

METODE PENGABDIAN

Pelaksanaan pelatihan perawatan diri dilaksanakan di Desa Kalibuntu Kecamatan Kraksaan Kabupaten Probolinggo. Peserta yang mengikuti pelatihan perawatan diri adalah pasien yang gula darahnya tinggi. Konsep pelaksanaan pelatihan perawatan diri adalah dengan memanfaatkan rumah warga balai desa. Peserta bebas untuk memilih tempat untuk dilaksanakannya pelatihan perawatan diri. Tahap persiapan (1) Melakukan koordinasi kegiatan terkait dengan waktu dan tempat pelaksanaan dengan kepala Desa, (2) Mengidentifikasi jumlah sasaran. (3) Membuat undangan kegiatan. (4) Membuat materi /slides/ handout. (5) Membuat banner kegiatan. Tahap Pelaksanaan (1) Tahapan pertama (Pendaftaran), peserta penderita diabetes melitus, peserta mengisi daftar hadir dan data yang diperlukan oleh petugas, setelah mengisi daftar hadir (2) Tahapan kedua (Pencatatan), Petugas melakukan pemeriksaan gula darah dan pendokumentasian berdasarkan hasil data peserta, selanjutnya peserta berkumpul untuk mengikuti paparan materi *self care*, setelah semua peserta berkumpul maka peserta akan dibagi menjadi 2 kelompok, masing-masing kelompok akan terdapat fasilitator baik dari dosen maupun mahasiswa, peserta duduk berkelompok sesuai dengan pembagian kelompok Tahap evaluasi. (1) Mengevaluasi pelaksanaan kegiatan pelatihan kebersihan diri dalam mencegah ulkus diabetikum penderita diabetes melitus. (2) Membangun komitmen dengan peserta untuk berperan aktif dalam melakukan perencanaan dalam melaksanakan pelatihan kebersihan diri. (3) Memberikan *doorprice* kepada peserta yang aktif. Mitra dalam kegiatan: Mitra dalam pengabdian masyarakat ini adalah masyarakat Desa Kalibuntu Kecamatan Kraksaan. Selama proses kegiatan pengabdian masyarakat, mitra bersama dengan dosen peneliti membuat perencanaan yang akan dilakukan. Selain itu pada saat pelaksanaan, mitra bersama dengan dosen peneliti akan menjadi fasilitator proses pelatihan perawatan diri terjadinya ulkus diabetikum.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelatihan perawatan diri dalam mencegah terjadinya ulkus diabetikum penderita diabetes melitus di wilayah kerja Puskesmas Kraksaan, Kabupaten Probolinggo dengan materi mengenai pemahaman pengertian ulkus diabetikum penderita diabetes melitus. Cara melakukan deteksi dini ulkus diabetikum gejala dan mengendalikan kecacatan dan bertambahnya penderita diabetus melitus. Pendidikan kesehatan tentang cara melakukan deteksi dini ulkus diabetikum penderita diabetes melitus. Cara mengatasi masalah sosial kemasyarakatan pada penderita diabetes melitus dalam mendiskusikan penyakitnya. Pemeriksaan gula darah, pengenalan diet, pengobatan, perawatan kaki, aktifitas fisik dalam pengelolaan penderita diabetes melitus. Pelatihan diikuti oleh 22 orang penderita diabetes melitus, masyarakat umum dan 4 orang kader posyandu lansia Desa Kalibuntu Kraksaan, Kabupaten Probolinggo. Sebelum dan setelah pelatihan diadakan tes untuk evaluasi pelatihan sekaligus melihat kemampuan peserta dalam pemahaman tentang pencegahan ulkus diabetikum, dari seluruh peserta yang hadir. Kemudian tim pengabdian masyarakat melakukan kroscek dalam rangka untuk pengambilan data sebagai dasar untuk melakukan hasil evaluasi pemahaman tersebut.

Kegiatan pendidikan kesehatan tentang cara mencegah ulkus diabetikum. Terdapat dua materi yang meliputi motivasi yang diberikan pada penderita diabetes melitus, pentingnya pencegahan ulkus diabetikum pada penderita diabetes melitus. Selanjutnya dilakukan simulasi cara pencegahan ulkus diabetikum terhadap masyarakat yang menderita diabetes melitus. dengan pendekatan model *Selfcare* dimana ada salah anggota keluarga menderita diabetes melitus. Selanjutnya peserta diminta untuk melakukan *Role Play* kemudian diberikan evaluasi atau *feedback* untuk mempraktekan cara pencegahnya diantarnya cara deteksi ulkus diabetikum, perawatan kaki, olahraga diabetes melitus. Pengobatan diabetes melitus yang dipandu oleh pengabdi masyarakat. Adapun hasil kegiatan

pengabdian kepada masyarakat adalah sebagai berikut: (1) Penderita diabetes melitus mampu melakukan cara pencegahan agar tidak terjadi ulkus diabetikum dan meningkatnya pengetahuan penderita. (2) Terdapat pemahaman yang baik tentang cara perawatan melakukan deteksi dini ulkus diabetikum gejala dan mengendalikan kecacatan diabetus melitus dapat dilakukan semua masyarakat saling berbaur dengan seluruh komponen mayarakat lainnya. (3) Terciptanya keseimbangan antara tugas dan fungsi keluarga dalam mendukung anggota keluarga yang menderita diabetes melitus. (4) Terdapat pemahaman cara pemeriksaan gula darah, pengenalan diet, pengobatan, perawatan kaki, aktifitas fisik dalam pengelolaan penderita diabetes melitus.



Gambar 1. Pre Test dan Post Test Pemahaman Perawatan Kaki Diabetik Pada Penderita Diabetes Melitus

Beberapa indikator untuk mengukur keberhasilan kegiatan pengabdian masyarakat diantaranya adalah kehadiran peserta, partisipasi aktif peserta dan kemampuan peserta dalam mengelola informasi. Peserta yang hadir pada kegiatan pengabdian dengan tema “Pelatihan perawatan diri dalam mencegah terjadinya ulkus diabetikum pada penderita diabetes melitus” sebanyak 22 orang dari 30 orang yang diundang atau sebanyak 73% hadir.



Gambar 2. Kegiatan Pelatihan Perawatan Diri Penderita Diabetes Melitus

Hasil ini cukup menggembirakan karena menggambarkan minat dan motivasi peserta untuk kegiatan pengabdian, peserta juga aktif bertanya tentang pencegahan ulkus diabetikum atau pencegahan komplikasi berupa luka gangren pada penderita diabetes melitus dengan berbagai bentuk dan macam kendala yang selama ini mereka rasakan. Secara umum dapat dikatakan bahwa kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini cukup berhasil dalam bentuk *Self care* dalam pencegahan ulkus diabetikum di Desa Kalibuntu Probolinggo. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang bertajuk 'Pelatihan

Perawatan Diri dalam Mencegah Terjadinya Ulkus Diabetikum pada Penderita Diabetes Mellitus" telah berhasil dilaksanakan dengan pendekatan edukatif dan partisipatif melalui layanan konseling kelompok (group counseling). Sasaran kegiatan ini adalah para penderita Diabetes Melitus (DM) beserta keluarga yang mendampingi, dengan tujuan meningkatkan pengetahuan, motivasi, dan keterampilan dalam melakukan perawatan diri (*self-care*) yang efektif dan berkelanjutan. Hasil pelatihan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta terhadap pentingnya kebersihan tubuh, pemeriksaan kaki secara rutin, pengaturan pola makan, serta kepatuhan terhadap pengobatan. Sebagian besar peserta juga menunjukkan peningkatan motivasi dalam melakukan self-care secara mandiri. Hal ini tercermin dari hasil evaluasi sebelum dan sesudah pelatihan yang menunjukkan peningkatan skor pengetahuan dan sikap positif terhadap praktik perawatan diri. Melalui pendekatan konseling kelompok, peserta merasa lebih nyaman berbagi pengalaman dan memperoleh dukungan sosial yang signifikan dari sesama penderita. Interaksi ini memperkuat semangat kolektif untuk menjalankan praktik pencegahan ulkus diabetikum, serta meningkatkan keterlibatan keluarga dalam mendampingi pasien secara aktif. Secara umum, kegiatan ini berkontribusi positif terhadap upaya peningkatan kualitas hidup penderita DM dengan mendorong kemandirian dalam pengelolaan penyakit dan pencegahan komplikasi, khususnya ulkus diabetikum. Diharapkan kegiatan ini dapat menjadi model intervensi komunitas yang dapat direplikasi di wilayah lain dengan prevalensi diabetes melitus yang tinggi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dalam rangka untuk perawatan diri dalam mencegah terjadinya ulkus diabetikum pada penderita diabetes melitus di Desa Kalibuntu Probolinggo. Menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta terhadap pentingnya kebersihan tubuh, pemeriksaan kaki secara rutin, pengaturan pola makan, serta kepatuhan terhadap pengobatan. Sebagian besar peserta juga menunjukkan peningkatan motivasi dalam melakukan *self-care* secara mandiri. Agar ada pendampingan dan evaluasi secara berkala kepada masyarakat secara khusus keluarga yang salah satu anggota keluarganya menderita diabetes melitus sehingga terbentuk kondisi dimana penderita diabetes melitus dan dapat secara terus menerus diupayakan dan ditingkatkan agar penderita tidak mengalami ulkus diabetikum.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala Puskesmas Kraksaan, juga Kepala Desa Kalibuntu yang telah memberikan kesempatan pada penulis untuk melaksanakan Pengabdian kepada Masyarakat, secara khusus juga para penderita diabetes melitus yang bersedia hadir dalam kegiatan, termasuk mahasiswa yang terlibat dalam kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini.

REFERENSI

- Aungsuroch, Y., Juanamasta, I. G., Elsherbiny, O. E., & Kabaya, S. (2024). Quality of life for adult family caregivers of patients with dementia: a Systematic review. *Jurnal Ners*, 19(1), 112–122. <https://doi.org/10.20473/jn.v19i1.47100>
- Burimsittichai, P., Bosittiphichet, T., & Leesri, T. (2023). Self-Measure Office Blood Pressure (SMOBP) and Home Blood Pressure Monitoring (HBPM) for white coat effect diagnosis among hypertension patients. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, 11(3), 169–175. <https://doi.org/10.24198/jkp.v11i3.2343>
- Endra Cita, E., Antari, I., Keperawatan, P. S., & Tinggi Ilmu Kesehatan Madani Yogyakarta, S. (2019). Perawatan Diri (Self Care) Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 10(2), 85–91.

- Faswita, W., et al. (2023). *Perilaku Pencegahan Ulkus Diabetik Pada Penderita Diabetes Mellitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Binjai Kota*. 3(1), 20–28.
- Febrianti, A., Restuning Prihati, D., & Aini, D. N. (2024). Peningkatan Perilaku Foot Care Pasien Ulkus Diabetikum Dengan Edukasi Berbasis Self Efficacy. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 12(1), 187–194.
- Hertuida Clara. (2018). Penerapan Teori Self-Care Orem Pada Asuhan Keperawatan Pasien dengan Osteoarthritis Genu Bilateral. *Buletin Kesehatan: Publikasi Ilmiah Bidang Kesehatan*, 2(1), 1–19. <https://doi.org/10.36971/keperawatan.v2i1.30>
- Joeliantina, A., Norontoko, D. A., Adinata, A. A., Ragayasa, A., & Hamid, I. N. (2024). Self-care of chronic illness prevents the risk of diabetic foot ulcers in patients with diabetes: a cross-sectional study. *Jurnal Ners*, 19(1), 39–46. <https://doi.org/10.20473/jn.v19i1.48387>
- Kalsum, U., Anwar H, S., Astrid, A., & Jumari, J. (2020). Penerapan Program Edukasi Perawatan Kaki Dalam Meningkatkan Perilaku Merawat Kaki Untuk Pencegahan Ulkus Diabetikum Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Aliansi Rumah Sakit Islam Jakarta Tahun 2019. *Jurnal Bidang Ilmu Kesehatan*, 10(2), 151–159. <https://doi.org/10.52643/jbik.v10i2.1067>
- Laode, S., Junaiti, S., Rekawati, E., & Ayubi, D. (2022). Perawatan Diri Klien Dibetes Melitus Tipe 2 Dengan Neuropati Perifer. In *NBER Working Papers*. <http://www.nber.org/papers/w16019>
- Mardianingsih, E. (2018). Penerapan Model Keperawatan Self Care Orem Pada Asuhan Keperawatan Ibu Hamil Yang Mengalami Kontraksi Dini. *Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas*, 1(1), 1–6. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKMat/article/view/4009>
- Muhlisin, A., & Irdawati. (2010). Teori self care dari Orem dan pendekatan dalam praktek keperawatan. *Berita Ilmu Keperawatan*, 2(2), 97–100. https://publikasiilmiah.ums.ac.id/bitstream/handle/11617/2044/BIK_Vol_2_No_2_9_Abi_Muhlisin.pdf?sequence=1
- Mundakir, M., Choliq, I., Sukadiono, S., Fitriyani, V. R., & Firman, F. (2024). Caregiving experiences among parents of children with physical and intellectual disabilities: a qualitative systematic review. *Jurnal Ners*, 19(3), 378–395. <https://doi.org/10.20473/jn.v19i3.55282>
- Pranata, S., Wu, S. F. V., Wang, T. J. T., Liang, S. Y., Chuang, Y. H., Lu, K. C., & Bistara, D. N. (2023). Effectiveness of Tailored Care Intervention Program on Biochemical Outcomes of Patients With Diabetes in Indonesia: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Client-Centered Nursing Care*, 9(2), 123–134. <https://doi.org/10.32598/JCCNC.9.2.428.1>
- Saragih, H., Simanullang, M. S. D., & Br Karo, L. F. (2022). Hubungan Self Care Dengan Kualitas Hidup Pasien Dm Tipe 2. *Jurnal Ilmiah Keperawatan IMELDA*, 8(2), 147–154. <https://doi.org/10.52943/jikeperawatan.v8i2.1001>
- Sofiani, Y., Kamil, A. R., & Rayasari, F. (2022). The relationship between illness perceptions, self-management, and quality of life in adult with type 2 diabetes mellitus. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, 10(3), 187–195. <https://doi.org/10.24198/jkp.v10i3.2135>
- Yulyastuti, D. A., Maretawati, E., & Amiruddin, F. (2021). Pencegahan dan Perawatan Ulkus Diabetikum. In *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952.