

PENGARUH EDUKASI *SELF-CARE* TERHADAP PENINGKATAN MANAJEMEN DIRI PASIEN DIABETES MELLITUS TIPE II

**Beathris Novalia Marci Baitanu¹, Fitri Handayani², Mariana Oni Betan³,
Jane Leo Mangi⁴, Irfan⁵, Febtian Candradevi Nugroho⁶**

¹⁻⁶ Poltekkes Kemenkes Kupang

Email Korespondensi: novabaitanu13@gmail.com

Artikel history

Dikirim, Dec 12th, 2025
Ditinjau, Dec 14th, 2025
Diterima, Dec 25th, 2025

ABSTRACT

Diabetes self-care is one of the important efforts in the management and prevention of complications of diabetes mellitus. Through the improvement of adequate skills and knowledge, people with DM are expected to be able to control their health condition independently. The purpose of this study was to determine the effect of self-care education using animated videos on improving self-management in patients with type II diabetes mellitus. This study used a quantitative research method with a one-group pre-test post-test pre-experimental design. The sample in this study consisted of 42 respondents. The research instrument used was the DSMQ (Diabetes Self-Management Questionnaire). Data analysis in this study used the Wilcoxon Sign Rank Test. The results showed a significant improvement in self-management after the self-care education intervention using animated videos, with a p -value < 0.05 . There was an effect of self-care education using animated videos on self-management in Type II DM patients at the Oesapa Community Health Center in Kupang City.

Keywords: *Self-Care; Self-Management; Animated Video; Education*

ABSTRAK

Diabetes self-care merupakan salah satu upaya penting dalam penanganan dan pencegahan komplikasi Diabetes Melitus. Melalui peningkatan kemampuan serta pengetahuan yang memadai, penderita DM diharapkan mampu mengontrol kondisi kesehatannya secara mandiri. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh edukasi self-care dengan media video animasi terhadap peningkatan manajemen diri pada pasien Diabetes Melitus Tipe II. Metode Penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif dengan desain pra-eksperimental tipe one group pre-test post-test. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 42 orang responden. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner DSMQ (Diabetes Self-Management Questionnaire). Analisis data pada penelitian ini menggunakan uji statistik Wilcoxon Sign Rank Test. Hasil penelitian menunjukkan terdapat peningkatan manajemen diri yang signifikan setelah diberikan intervensi edukasi self-care menggunakan media video animasi, dengan nilai $p < 0,05$. Ada pengaruh edukasi self-care menggunakan video animasi terhadap manajemen diri pada pasien DM Tipe II di Puskesmas Oesapa Kota Kupang.

Kata Kunci: *Self-Care; Manajemen Diri; Video Animasi; Edukasi*

PENDAHULUAN

Diabetes Melitus merupakan penyakit metabolisme kronis ditandai dengan kenaikan kadar glukosa darah, yang berdampak pada penyakit serius seperti jantung, pembuluh darah, mata, ginjal dan syaraf. Pada tiga dekade terakhir, kemunculan diabetes meningkat drastis di banyak negara (WHO, 2024).

Secara global, pada tahun 2023 diperkirakan terdapat 589 juta orang dewasa berusia 20–79 tahun hidup dengan diabetes, atau sekitar satu dari sembilan orang dewasa. Diabetes juga tercatat sebagai penyebab sekitar 3,4 juta kematian pada tahun 2024, menunjukkan beban penyakit yang semakin meningkat. Selain itu, Sekitar 43% penyandang diabetes diperkirakan berjumlah 252 juta orang—belum terdiagnosis, sehingga berisiko mengalami komplikasi akibat keterlambatan penanganan (IDF, 2024). Prevalensi kasus Diabetes Melitus di Provinsi Nusa Tenggara Timur (NTT) pada tahun 2023 mencapai 35.180 orang, dengan 74,7% di antaranya telah melakukan pemeriksaan kesehatan di fasilitas pelayanan kesehatan. Kota Kupang menjadi wilayah dengan jumlah kasus DM tertinggi, yaitu 5.269 kasus, dan 86% penderitanya sudah menjalani pemeriksaan kesehatan (Dinkes Provinsi NTT, 2023). Pada tahun 2024, Puskesmas Oesapa tercatat sebagai fasilitas kesehatan dengan jumlah penderita DM terbanyak, yaitu sebanyak 866 kasus.

Diabetes self-care merupakan salah satu upaya penting dalam penanganan dan pencegahan komplikasi Diabetes Melitus. Melalui peningkatan kemampuan serta pengetahuan yang memadai, penderita DM diharapkan mampu mengontrol kondisi kesehatannya secara mandiri. Self-care sendiri mencakup kemampuan individu, keluarga, dan masyarakat dalam mempertahankan status kesehatan, mencegah penyakit, serta mengatasi kecacatan baik dengan maupun tanpa dukungan tenaga kesehatan (Ernawati et al., 2024).

Self-care pada pasien Diabetes Melitus meliputi tujuh komponen utama, yaitu pola makan sehat (healthy eating), aktivitas fisik (being active), pemantauan (monitoring), kepatuhan pengobatan (taking medication), pemecahan masalah (problem solving), coping sehat (healthy coping), serta pengurangan risiko (reducing risk). Hasil penelitian (Erida Silalahi et al., 2021) menunjukkan bahwa penerapan komponen self-care terbukti memiliki hubungan positif dengan perbaikan kontrol glikemik, penurunan kejadian komplikasi dan peningkatan kualitas hidup pasien. Perilaku perawatan diri pasien diabetes melitus meningkat setelah diberikan edukasi kesehatan.

Program edukasi yang diberikan untuk peningkatan pemahaman penderita tentang Diabetes Melitus tipe II dan perawatan aktivitas diri dapat diberikan melalui berbagai bentuk intervensi, salah satu media yang bisa digunakan yaitu video animasi. Media visual memiliki hubungan antara visualisasi gambar dengan pikiran. *Perceiving and thingking are insdivisibly intertwined*, hal ini menunjukkan bahwa melihat memiliki kontribusi positif dalam berfikir. Sedangkan berfikir merupakan fondasi untuk mengonstruksi pengetahuan. Beberapa penelitian juga mengungkapkan bahwa seseorang dapat memiliki daya ingat yang baik melalui gambar dari pada hanya dengan kata-kata (Jatmika, 2019).

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait pengaruh edukasi self-care terhadap peningkatan manajemen diri pasien diabetes melitus tipe II di Wilayah Kerja Puskesmas Oesapa Kota Kupang.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitan kuantitatif dengan *desain pra-eksperimental tipe one group pre-test post-test*. Responden sebelum diberikan intervensi, terlebih dahulu dilakukan pengukuran dengan menggunakan kuesioner, kemudian diberikan intervensi dengan menonton video animasi dan selanjutnya responden dilakukan pengukuran kembali dengan menggunakan kuesioner untuk menilai perubahan yang terjadi. Populasi pada penelitian ini yaitu pasien Diabetes Mellitus Tipe II di Puskesmas Oesapa yang berkunjung ke Puskesmas Oesapa setiap bulannya, rata-rata kunjungan setiap bulannya yaitu berjumlah 72 orang. Sampel dalam penelitian ini ditentukan menggunakan rumus *slovin*, yang kemudian didapatkan jumlah sampel yaitu 42 orang yang memenuhi kriteria inklusi. Variabel dependen pada penelitian ini yaitu peningkatan manajemen diri pada pasien diabetes mellitus tipe II dan variabel independent yaitu edukasi *self-care*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli-Oktober 2025. Lokasi penelitian bertempat di wilayah kerja Puskesmas Oesapa Kota Kupang. Data dianalisis menggunakan uji statistik *Wilcoxon Sign Rank Test* untuk mengetahui perbandingan manajemen diri pada responden sebelum dan setelah diberikan edukasi. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner DSMQ (*Diabetes Self-Management Questionnaire*). Teknik pengumpulan data menggunakan teknik *purposive sampling*. Analisis data menggunakan uji statistik *Wilcoxon Sign Rank Test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisa Univariat

1. Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden Diabetes Mellitus Tipe II di Wilayah Kerja Puskesmas Oesapa Kota Kupang

Karakteristik Responden	Jumlah Responden (Jiwa)	Persentase (%)
Usia (Tahun)		
35-45	5	12 %
46-55	9	21 %
56-65	14	33 %
66-70	14	33 %
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	19	45 %
Perempuan	23	55 %
Pendidikan		
SD	9	21 %
SMP	9	21 %
SMA	14	33 %
STRATA 1	10	24 %
Lama Menderita DM		
1 Tahun	13	31 %
2 Tahun	16	38 %
3 Tahun	5	21 %
4 Tahun	3	7 %
≥ 5 Tahun	5	21 %

Sumber: Data Primer (2025)

Berdasarkan Tabel 1 diatas menunjukkan bahwa sebagian pasien berada pada kelompok usia 35-45 tahun sebanyak 5 pasien (36%), usia 46-55 tahun sebanyak 9 pasien (21%), usia 56-65 tahun sebanyak 14 pasien (33%), usia 66-70 tahun sebanyak 14 pasien (33%). Jenis kelamin terbanyak pada perempuan 23 pasien (55%), jenis kelamin laki-laki 19 pasien (45%). Pendidikan terbanyak pada SMA sebanyak 14 pasien (33%), Strata 1 sebanyak 10 pasien (29%), SMP sebanyak 9 pasien (21%), SD sebanyak 9 pasien (21%). Lama menderita DM Tipe terbanyak dua tahun sebanyak 16 pasien (38%), satu tahun sebanyak 13 pasien (31%), tiga tahun sebanyak 5 pasien (21%).

2. Tingkat Manajemen Diri Pasien Diabetes Mellitus

Tabel 2. Tingkat Manajemen Diri Pasien Diabetes Mellitus Tipe II sebelum dan sesudah diberikan Edukasi Self Care Manajemen Diabetik Dengan Media Video Animasi

Tingkat Manajemen Diri	Sebelum Intervensi		Sesudah Intervensi	
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
Baik	0	0%	27	63%
Cukup	4	10%	3	7%
Buruk	38	90%	12	30%
Total	42	100%	42	100%

Berdasarkan tabel 2 diatas hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan manajemen diri pasien dengan Diabetes Melitus, setelah diberikan edukasi dengan menggunakan video animasi. Tingkat manajemen diri meningkat dari baik sebanyak 0 (0%) meningkat menjadi 27 (63%), tingkat manajemen diri cukup sebanyak 4 (10%) menurun menjadi 3(7%), Tingkat manajemen diri buruk menurun menjadi 12 (30%). Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh edukasi menggunakan video animasi terhadap manajemen diri pada pasien DM Tipe II di Wilayah Kerja Puskesmas Oesapa Kota Kupang.

Edukasi memiliki peranan yang krusial dalam meningkatkan kemampuan individu untuk merawat diri mereka sendiri. Pengelolaan diabetes secara mandiri dapat memberikan dampak yang baik bagi peningkatan kontrol pasien terhadap penyakit. Memberikan pengetahuan kepada pasien mengenai diabetes sejalan dengan pentingnya pemberian terapi, aktivitas fisik, dan pola makan. Terapi akan berjalan efektif apabila pasien memahami kondisi penyakitnya dengan baik dan mengambil tindakan yang konstruktif untuk menanganinya (RobatSarpooshi et al., 2020).

Analisa Bivariat

Pengaruh Edukasi Self Care Manajemen Diabetik Terhadap Peningkatan Manajemen Diri Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II di Wilayah Kerja Puskesmas Oesapa Kota Kupang

Tabel 3. Pengaruh Edukasi Self Care Manajemen Diabetik Terhadap Peningkatan Manajemen Diri Pada Pasien DM Tipe II di Wilayah Kerja Puskesmas Oesapa Kota Kupang

Manajemen Diri	N	Mean	Standar Deviasi	Minimal-Maksimal	p-value	Nilai Z
<i>Pre-test</i>	42	35,62	9,890	14-28	0,000	-5.217 ^b
<i>Post-test</i>	42	24,747	3,570	14-48		

Berdasarkan tabel 3 diatas menunjukkan bahwa manajemen diri sebelum diberikan edukasi self-care menggunakan video animasi didapatkan nilai mean rank 35,62 dengan standar devisiasi 9,890 dengan nilai minimal 14 dan nilai maksimal 28. Setelah diberikan edukasi self care menggunakan media video animasi terjadi peningkatan manajemen diri pada pasien DM Tipe II dengan nilai mean post-test adalah 24,747 dengan standar devisiasi 3,570 dengan nilai minimal 14 dan nilai maksimal 48. Hasil uji Wilcoxon Rank Test didapatkan ($p\text{-value} = 0,000$) atau $< 0,05$, artinya ada pengaruh edukasi self-care menggunakan video animasi terhadap manajemen diri pada pasien DM Tipe II di Puskesmas Oesapa Kota Kupang.

Peningkatan pemahaman masyarakat mengenai faktor risiko dan upaya pencegahan diabetes adalah hal yang sangat penting bagi pasien untuk dapat mengontrol komplikasi DM. Pengelolaan diri bagi penderita DM mencakup lima aspek utama, yaitu pengaturan pola makan, aktivitas fisik dan olahraga, pemantauan kadar glukosa darah, penggunaan obat-obatan, serta perawatan kaki (Handayani, 2024).

Faktor pengetahuan memegang peranan yang sangat penting terhadap manajemen diri pasien Diabetes Melitus Tipe II. Semakin baik pengetahuan pasien tentang Diabetes Melitus, semakin baik pula kemampuan mereka dalam menangani diet dan mengendalikan kondisi penyakitnya, yang pada akhirnya berdampak pada kualitas hidup yang lebih baik (Nurasyifa, 2021)

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Silalahi et al., 2021) yang menunjukkan bahwa edukasi self-care (perawatan diri) sangat efektif dalam meningkatkan perilaku manajemen diri dan mengendalikan kadar Gula Darah Sewaktu (GDS) pada pasien Diabetes Mellitus (DM). Edukasi ini tidak hanya memberdayakan pasien dengan pengetahuan dan keterampilan yang esensial untuk mengaplikasikan pola makan sehat, berpartisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur, mematuhi terapi farmakologi, serta memantau gula darah mereka sendiri, tetapi juga secara langsung berkontribusi pada pencapaian pengendalian gula darah yang optimal. Dengan demikian, edukasi self-care berperan vital dalam mencegah komplikasi jangka panjang dan meningkatkan kualitas hidup pasien Diabetes Mellitus.

Penelitian lain yang mendukung penelitian ini adalah penelitian oleh (Rahman, 2023) yang menunjukkan bahwa edukasi kesehatan berpengaruh signifikan terhadap self-care pasien Diabetes Melitus Tipe II. Hal ini berarti bahwa setelah menerima edukasi kesehatan, pasien menunjukkan peningkatan dalam praktik perawatan diri mereka. Edukasi membekali pasien dengan pemahaman yang lebih baik tentang penyakit mereka, termasuk pentingnya pengaturan

diet, aktivitas fisik, kepatuhan minum obat, dan pemantauan gula darah. Dengan praktik self-care yang lebih baik, pasien lebih mampu mengendalikan kadar gula darah, tekanan darah, berat badan, dan profil lemak, yang merupakan kunci untuk mencegah atau menunda komplikasi diabetes.

Petugas kesehatan juga diharapkan mampu menyampaikan edukasi kesehatan dan mendorong pasien dengan diabetes melitus untuk dapat meningkatkan aktivitas perawatan diri mereka secara efektif, sehingga komplikasi bisa dikurangi dan kualitas hidup dapat ditingkatkan. Hal ini akan memungkinkan pasien diabetes melitus untuk dapat menjalani kehidupan dengan normal (Chaidir, 2017).

Salah satu penyebab dari penurunan kualitas hidup seseorang dikarenakan kurangnya pengetahuan dan motivasi dalam menerapkan pola hidup sehat. Promosi kesehatan berupa edukasi pola hidup sehat perlu diberikan secara langsung kepada pasien (Nugraha et al., 2024). Berbagai macam media edukasi yang dapat digunakan oleh petugas kesehatan dalam memberikan edukasi, salah satu diantaranya yaitu video animasi. Penggunaan media video animasi dalam edukasi self care merupakan salah satu pendekatan edukatif yang sangat efektif dalam meningkatkan manajemen diri pasien Diabetes Mellitus Tipe II. Media ini mampu menyampaikan informasi kesehatan secara visual dan audio yang lebih menarik, mudah dipahami, serta dapat diulang-ulang sesuai kebutuhan pasien. Dibandingkan dengan metode edukasi konvensional yang bersifat satu arah, video animasi memberikan pengalaman belajar yang lebih interaktif dan menyenangkan, terutama bagi pasien yang memiliki tingkat literasi kesehatan yang rendah.

Informasi yang diberikan dengan menggunakan media video animasi memiliki kelebihan tersendiri yaitu lebih mudah diingat penggambaran karakter yang unik dan efektif karena langsung pada sasaran yang dituju (Lamen et al., 2024). Selain itu, pendidikan kesehatan berbasis media video terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan karena mampu mengombinasikan unsur visual dan audio sehingga memperkuat pemahaman dan retensi informasi pada sasaran edukasi (Fabanyo and Mindayati, 2023).

Edukasi self-care menggunakan metode yang inovatif seperti media sosial dan video animasi, sangat efektif dalam membekali pasien diabetes melitus tipe 2 dengan pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan untuk secara proaktif mengelola kondisi mereka, yang pada akhirnya meningkatkan perilaku manajemen diri yang berkontribusi pada pengendalian penyakit yang lebih baik (Rizki et al., 2024).

Kesadaran yang meningkat di kalangan masyarakat mengenai faktor-faktor risiko dan langkah pencegahan diabetes merupakan hal yang sangat penting untuk mengurangi tingkat kejadian DM. Dengan adanya tindakan intervensi yang sesuai, dampak kesehatan yang disebabkan oleh DM bisa diminimalkan, sehingga taraf hidup pasien bisa diperbaiki (Asnaniar, 2019).

SIMPULAN

Ada pengaruh edukasi self-care manajemen diabetik terhadap peningkatan manajemen diri pada pasien Diabetes Mellitus Tipe II di Puskesmas Oesapa Kota Kupang yang di dapat dari nilai P-value $0,000 < 0,05$. Edukasi self-care berbasis video animasi disarankan untuk diterapkan secara berkelanjutan di fasilitas pelayanan kesehatan. Penelitian selanjutnya diharapkan menggunakan desain dengan kelompok kontrol dan melibatkan jumlah responden yang lebih besar.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Poltekkes Kemenkes Kupang, Kepala Puskesmas Oesapa Kota Kupang dan Staf atas dukungan yang diberikan selama penelitian. Penghargaan yang tulus juga saya persembahkan kepada para responden yang telah bersedia untuk berpartisipasi pada penelitian ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Asnaniar, S. (2019). Hubungan Self Care Management Diabetes dengan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Mellitus. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 10(4), 295–298.
- Chaidir, R. (2017). Hubungan Self Care Dengan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus. *Journal Endurance*, Vol. 2, 132–144.
- Dinkes Provinsi NTT. (2023). *Profil Kesehatan NTT 2023*.
- Erida Silalahi, L., Prabawati, D., & Priyo Hastono, S. (2021). Efektivitas Edukasi Self-Care Terhadap Perilaku Manajemen Diri pada Pasien Diabetes Melitus di Wilayah Puskesmas Sukapura Jakarta. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 4(1), 15–22. <https://doi.org/10.56338/mppki.v4i1.1385>
- Ernawati, Jannah, R., & Istianah. (2024). Pengaruh Edukasi Self Care Terhadap Kadar Glukosa Darah Sewaktu Dan Kualitas Tidur Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Poli Dalam RSUD Patut Patuh Patju. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 8(2), 191–198.
- Fabanyo, R. A. and Mindayati, S. (2023) ‘PENGARUH EDUKASI KESEHATAN MEDIA VIDEO TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN, SIKAP DAN MOTIVASI IBU MENYUSUI TENTANG ASI EKSKLUSIF’, *Jurnal Nursing Arts*, 17(2), pp. 29–37. Available at: <https://jurnal.poltekkes-sorong.id/index.php/NA/article/download/5/4>.
- Handayani, F. (2024). Hubungan Self Care Dengan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus

- (DM). *Journal Of Innovation Research and Knowledge*, Vol 4 No.7, 5291–5300. <https://doi.org/https://doi.org/10.53625/jirk.v4i7.9273>
- IDF. (2024). *Diabetes Around The World*. Washington, USA. <https://idf.org/news/new-diabetes-estimates/>
- Jatmika, septian emma dwi. (2019). *Buku Ajar Pengembangan Media Promosi Kesehatan. K Media: Yogyakarta*.
- Lamen, M. I., W, A. S., & Cunha, T. S. Da. (2024). Pengaruh Diabetes Self Management Education (DSME) Melalui Media Video Animasi Terhadap Self Efficacy Pada Pasien DM Tipe 2. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat*, Vol 11, No, 88–99. <http://repository.nusanipa.ac.id/id/eprint/1138/>
- Nugraha, F., IH, H., Kurniawan, H., & Najini, R. (2024). Peningkatan Kualitas Hidup Pasien Hipertensi dan Diabetes Mellitus Melalui Promosi Kesehatan di UPT Puskesmas Alianyang Kota Pontianak. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, Vol.9(Issue 7), 1233–1239. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v9i7.6906>
- Nurasyifa, R. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Terhadap Manajemen Diri Pasien Prolanis Diabetes Mellitus Tipe 2. *Acta Pharm Indo*, Vol.9, 78–89.
- Rahman, Z. (2023). Pengaruh Edukasi Kesehatan Terhadap Self Care Pasien Diabetes Melitus Tipe 2. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, Vol. 9(3), 577–581. <https://doi.org/https://doi.org/10.33023/jikep.v9i5.1620>
- Rizki, K., Putra, Y., & Mahira, U. (2024). Efektivitas Edukasi Berbasis Media Sosial & Video Animasi Terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Self Care Activity Pasien Diabetes Tipe 2. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 7(2), 375–381. <https://doi.org/10.52774/jkfn.v7i2.299>
- RobatSarpoooshi, D., Mahdizadeh, M., Alizadeh Siuki, H., Haddadi, M., Robatsarpooshi, H., & Peyman, N. (2020). The Relationship Between Health Literacy Level and Self-Care Behaviors in Patients with Diabetes. *Patient Related Outcome Measures*, Volume 11, 129–135. <https://doi.org/10.2147/prom.s243678>
- Silalahi, L. E., Prabawati, D., & Hastono, S. P. (2021). The effectiveness of self-care education on self-management behavior in Diabetes Meillitus patients at the area of Puskesmas Sukapura Jakarta. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*. <https://doi.org/10.56338/mppki.v4i1.1385>
- WHO. (2024). *Guidance on global monitoring for diabetes prevention and control*. Washington, USA.