

PKM Kelompok Diabetes untuk Meningkatkan *Self-Management* melalui *Cognitive Behavioural Therapy*

Nur Wahyuni Munir^{1*}, Safruddin², Nurlina Akbar³, Muhammad Kurniawan⁴, Nurfahmi Nurdin⁵

^{1,2}Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Muslim Indonesia

³Program Studi DIII Kebidanan, Universitas Muslim Indonesia

^{4,5}Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Muslim Indonesia

*Corresponding Author

(Nur Wahyuni Munir)

Email: nurwahyuni.munir@umi.ac.id

No. Hp: 085242504037

Alamat: Jl. Urip Sumoharjo Km. 5
Kampus Universitas Muslim Indonesia
Makassar

History Artikel

Received: 15-12-2024

Accepted: 02-07-2025

Published: 19-08-2025

Abstrak

Penderita diabetes melitus rentan mengalami gejala psikososial seperti kecemasan akan penyakitnya yang dapat berdampak pada peningkatan kadar glukosa darah dan menurunkan harapan hidup penderita, sehingga dibutuhkan self-management yang baik. Salah satu terapi non farmakologis yang dapat digunakan untuk meningkatkan self-management penderita diabetes melitus yaitu seperti cognitive behavioural therapy. Tujuan dari kegiatan ini adalah memberikan cognitive behavioural therapy dan teknik relaksasi otot progresif pada penderita diabetes melitus. Metode yang digunakan, yaitu ceramah, diskusi, dan demonstrasi. Media yang digunakan, yaitu leaflet, laptop, LCD, soal pretest dan posttest. Hasil kegiatan pengabdian ini menunjukkan terjadi peningkatan pengetahuan dan keterampilan sebelum dan setelah diberikan cognitive behavioural therapy serta teknik relaksasi otot progresif. Disarankan agar pihak puskesmas dapat mensosialisasikan terapi ini pada penderita diabetes melitus lainnya.

Kata Kunci: Cognitive behavioural therapy; Diabetes melitus; Relaksasi otot progresif; Self-management

Abstract

Diabetes mellitus sufferers are susceptible to experiencing psychosocial symptoms such as anxiety about their disease which can have an impact on increasing blood glucose levels and reducing sufferers' life expectancy, so good self-management is needed. One non-pharmacological therapy that can be used to improve self-management of diabetes mellitus sufferers is cognitive behavioral therapy. The aim of this activity is to provide cognitive behavioral therapy and progressive muscle relaxation techniques for diabetes mellitus sufferers. The methods used are lectures, discussions and demonstrations. The media used were leaflets, laptops, LCD, pretest and posttest questions. The results of this service activity show that there was an increase in knowledge and skills before and after being given cognitive behavioral therapy and progressive muscle relaxation techniques. It is recommended that the community health center socialize this therapy to other diabetes mellitus sufferers.

Keywords: Cognitive behavioral therapy; Diabetes mellitus; Progressive muscle relaxation; Self-management

Pendahuluan

Puskesmas Parangloe terletak di Jalan Malino, Km. 44, Lonjoboko, Kecamatan Parangloe, Kabupaten Gowa, Sulawesi Selatan. Luas wilayah kerja Puskesmas Parangloe yaitu 221,26 km² dengan batas wilayah Utara yaitu Kabupaten Maros, Timur yaitu Kecamatan Tinggimoncong, Selatan yaitu Kecamatan Manuju, dan Barat berbatasan dengan Kecamatan Pattallasang dan Bontomarannu. Wilayah kerja Puskesmas Parangloe meliputi dua kelurahan dan lima desa, yaitu Kelurahan Lanna, Kelurahan Bontoparang, Desa Borisallo, Desa Lonjoboko, Desa Belapunranga, Desa Belabori, dan Desa Bontokassi. Desa tersebut merupakan desa binaan Universitas Muslim Indonesia (UMI).

Berdasarkan hasil wawancara, sebagian penderita diabetes melitus merasa cemas akan penyakitnya karena dari beberapa pemeriksaan penunjang ditemukan penyakit komorbid lainnya, seperti hipertensi, gagal ginjal kronik, gagal jantung, dan komplikasi lainnya, dan tidak mengetahui terapi nonfarmakologis untuk menurunkan gejala psikososial tersebut. Hal tersebut dapat mempengaruhi *self-management* penderita diabetes melitus, seperti aktivitas, diet, kepatuhan terhadap rejimen pengobatan, pemantauan kadar glukosa sendiri, dan mengunjungi pelayanan kesehatan. Namun, petugas kesehatan belum pernah memberikan panduan *diabetes self-management* dan belum pernah mengajarkan terapi nonfarmakologis yang dapat menurunkan gejala psikososial pada penderita diabetes melitus, seperti *cognitive behavioural therapy*.

Cognitive Behavioural Therapy (CBT) adalah salah satu terapi non farmakologis yang telah terbukti efektif untuk mengatasi hambatan perilaku yang berkaitan dengan *self-management* dan meningkatkan kontrol glikemik pada penderita diabetes. *Cognitive Behavioural Therapy* menggabungkan perawatan tradisional dengan teknik kognitif dan psikososial untuk mengatasi pikiran, keyakinan, dan perilaku yang merugikan perawatan diri dan menggantinya dengan pikiran dan perilaku yang lebih bermanfaat

(Cummings et al., 2019).

Self-management yang baik akan meningkatkan kualitas/harapan hidup pasien DM, menurunkan angka kematian dan menurunkan kadar glukosa darah (Chen et al., 2019; Ishii et al., 2017). Oleh karena itu, diharapkan *cognitive behavioural therapy* ini dapat meningkatkan derajat kesehatan pada masyarakat terutama pada penderita diabetes, sehingga mendukung tujuan ketiga dari tujuh belas tujuan Pembangunan Berkelanjutan (*Sustainable Development Goal/SDG*), yaitu kehidupan yang sehat dan sejahtera (BPK, 2019).

Metode

Metode yang digunakan, yaitu ceramah, diskusi, dan demonstrasi. Kegiatan ini dilaksanakan selama satu hari pada hari Sabtu tanggal 26 Oktober 2024. Kegiatan penyuluhan kesehatan tentang *cognitive behavioural therapy* dan latihan relaksasi otot progresif dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Parangloe Kabupaten Gowa Sulawesi Selatan pada pukul 08.00 s/d 10.00 WITA. Sebelum kegiatan dimulai, setiap peserta diberikan *pre-test* dan di akhir sesi diadakan *post-test*. Media yang digunakan adalah materi *slide power point* pada laptop, LCD, dan *leaflet*. Tim Pelaksana terdiri dari 3 orang dosen dan 2 mahasiswa. Tim Pelaksana berperan sebagai narasumber dan fasilitator saat kegiatan berlangsung. Peserta yang hadir pada kegiatan ini sebanyak 40 orang yang terdiri dari 35 penderita diabetes melitus (yang aktif mengikuti senam Prolanis setiap pekan) dan 5 orang staf atau petugas puskesmas yang mendampingi kegiatan.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan dibuka oleh Staf Puskesmas Parangloe kemudian tim pengabdian memperkenalkan diri. Selanjutnya dilakukan *pre-test* kepada peserta. Kemudian ketua tim pengabdian melakukan penyuluhan tentang *cognitive behavioural therapy* dan diakhiri dengan diskusi tanya jawab.

Penyuluhan ini berisi tentang pengertian dan prosedur *cognitive behavioural therapy*. Adapun prosedurnya yaitu: (1) Latih melawan pikiran negatif yang pertama: pilih pikiran otomatis negatif yang pertama yang ingin diselesaikan saat ini, buat daftar aspek positif yang dimiliki, latih melawan pikiran negatif otomatis pertama secara terjadwal dalam jadwal kegiatan harian; (2) Latihan mengubah perilaku negatif pertama jika muncul dengan menggunakan catatan harian: pilih satu perilaku yang akan diubah, identifikasi perilaku positif yang sebaiknya dilakukan untuk mengubah perilaku negatif pertama menjadi perilaku positif. Prosedur dilakukan sesuai jumlah pikiran dan perilaku negatif/positif yang telah ditulis di kertas dalam bentuk daftar. Prosedur sebaiknya diawali dengan relaksasi otot progresif (Cajanding, 2016; Zuo et al., 2020; Munir et al., 2022; PPNI, 2021).



Gambar 1. *Cognitive Behavioural Therapy*

Selanjutnya dilakukan demonstrasi relaksasi otot progresif oleh anggota tim pelaksana. Relaksasi otot progresif adalah terapi relaksasi dengan gerakan mengencangkan dan melemaskan otot-otot pada bagian tubuh tertentu pada satu waktu dengan tujuan untuk memberikan relaksasi bagi tubuh, direkomendasikan secara rutin 15 menit setiap sesi, minimal 4 sesi. Prosedur ini terdiri dari 14 gerakan, yaitu melatih otot tangan, bahu, leher, punggung, dada, perut, dan paha (Hamsul et al., 2023).

Selain menderita diabetes melitus, sebagian peserta Prolanis pada kegiatan pengabdian masyarakat ini juga menderita hipertensi. Kegiatan pengabdian

Masyarakat lainnya juga menunjukkan efektifitas latihan relaksasi otot progresif pada pasien hipertensi (Asnaniar et al., 2022).



Gambar 2. Relaksasi Otot Progresif

Materi yang diberikan sesuai dengan yang ada pada soal *pre-test*, sehingga setelah penyuluhan berakhir kemudian diberikan *post-test* dengan soal yang sama.

Tabel 1. Distribusi Pengetahuan Sebelum dan Setelah Kegiatan

| Pengetahuan | Pre-Test | | Post-Test | |
|-------------|----------|------|-----------|-----|
| | n | % | n | % |
| Baik | 17 | 42,5 | 36 | 90 |
| Kurang | 23 | 57,5 | 4 | 10 |
| Jumlah | 40 | 100 | 40 | 100 |

Tabel 1 menunjukkan sebelum diberikan penyuluhan, sebanyak 57,5% peserta memiliki pengetahuan yang kurang dan setelah diberikan penyuluhan, sebanyak 90% peserta memiliki pengetahuan yang baik. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan kategori baik sebesar 47,5% sebelum dan setelah dilakukan penyuluhan. Selain itu, peserta mampu melakukan demonstrasi teknik relaksasi otot progresif dengan baik.

Hasil kegiatan pengabdian Masyarakat lainnya menunjukkan bahwa setelah diberikan pendidikan kesehatan dan latihan relaksasi otot progresif pada pasien diabetes mellitus didapatkan hasil peningkatan pengetahuan, menurunnya kadar glukosa darah dan gejala fatigue (Sulistiyowati & Astuti, 2021; Nurani, 2022).



Gambar 2. Foto Bersama Peserta

Secara umum, kegiatan penyuluhan kesehatan berlangsung dengan lancar. Peserta antusias dan bertanya pada akhir sesi serta merespon ketika diberikan pertanyaan. Peserta dapat mengikuti rangkaian kegiatan hingga akhir.

Kesimpulan

Hasil kegiatan pengabdian ini menunjukkan terjadi peningkatan pengetahuan kategori baik sebesar 47,5% sebelum dan setelah dilakukan penyuluhan. Disarankan agar pihak puskesmas dapat mensosialisasikan terapi ini pada penderita diabetes melitus lainnya. Adapun untuk kegiatan pengabdian selanjutnya dapat melakukan terapi non-farmakologis lainnya untuk meningkatkan *self-management* pasien diabetes melitus.

Daftar Pustaka

- Asnaniar, W. S., Munir, N. W., & Asfar, A. (2022). Optimalisasi Self Care pada Penderita Hipertensi melalui Edukasi Latihan Relaksasi Otot Progresif. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Saga Komunitas*, 2(1).
- BPK. 2019. *Peran Badan Pemeriksa Keuangan Republik Indonesia Dalam Sustainable Development Goals (SDGs)*.
- Cajanding, R.J.M., 2016. The effectiveness of a Nurse-Led cognitive-behavioral therapy on the quality of life, self-esteem and mood among Filipino patients living with heart failure: a randomized controlled trial. *Applied Nursing Research*, 31, pp.86-93.

Chen, S., Burström, B., Sparring, V., Qian, D. and Burström, K., 2019. Differential impact of an education-based intervention for patients with type 2 diabetes mellitus in rural China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(15), p.2676.

Cummings, D.M., Lutes, L.D., Littlewood, K., Solar, C., Carraway, M., Kirian, K., Patil, S., Adams, A., Ciszewski, S., Edwards, S. and Gatlin, P., 2019. Randomized trial of a tailored cognitive behavioral intervention in type 2 diabetes with comorbid depressive and/or regimen-related distress symptoms: 12-month outcomes from COMRADE. *Diabetes care*, 42(5), pp.841-848.

Hamsul, N., Munir, N.W. and Taqiyah, Y., 2023. Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Tingkat Stress pada Mahasiswa Ners Angkatan XI Selama Pandemi Covid-19. *Window of Nursing Journal*, pp.40-46.

Ishii, H., Niiya, T., Ono, Y., Inaba, N., Jinnouchi, H. and Watada, H., 2017. Improvement of quality of life through glycemic control by liraglutide, a GLP-1 analog, in insulin-naive patients with type 2 diabetes mellitus: the PAGE1 study. *Diabetology & Metabolic Syndrome*, 9, pp.1-10.

Munir, N.W., Sofiani, Y. and Kamil, A.R., 2022. Cognitive Behavioural Therapy untuk Meningkatkan Quality of Life Pasien Diabetes Melitus Tipe 2. *Jurnal Penelitian Kesehatan" SUARA FORIKES"(Journal of Health Research" Forikes Voice"*), 13, pp.66-69.

Nurani, R. D., Ardiansyah, A., & Supriyadi, S. (2022). Penerapan relaksasi otot progresif dalam upaya penurunan kadar gula darah pada penderita diabetes melitus. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Bunda Delima*, 3(1), 51–57. <https://doi.org/10.55785/jpmbd.v3i1.67>.

Persatuan Perawat Nasional Indonesia. 2021. *Pedoman Standar Prosedur*

Operasional Keperawatan Edisi 1.
Jakarta: DPP PPNI.

- Sulistiyowati, R., & Astuti, A. D. (2021). Pendidikan kesehatan dan latihan relaksasi otot progresif dalam mengurangi fatigue pada pasien diabetes mellitus. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(2), 100–107. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v6i2.850>.
- Zuo, X., Dong, Z., Zhang, P., Zhang, P., Chang, G., Xiang, Q., Zhu, X., Zhou, J., Qiao, C., Yang, Y. and Qin, Y., 2020. Effects of cognitive behavioral therapy on sleep disturbances and quality of life among adults with type 2 diabetes mellitus: A randomized controlled trial. *Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases*, 30(11), pp.1980-1988.