

Penyuluhan Tentang *Self Managemen* Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe II

Hilma Yessi^{1*}, Mike Asmaria², Kheniva Diah Anggita³, Hasmita⁴, Rika Armalini⁵

^{1,2,3,4,5}Diploma III Keperawatan, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang

Email: hilmayessi@fik.unp.ac.id ^{1*}

Abstrak

Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah untuk memberikan penyuluhan kepada pasien Diabetes Mellitus Tipe II mengenai pentingnya self-management dalam pengelolaan diabetes. Penyuluhan ini dilakukan melalui pendekatan edukasi yang sederhana dan interaktif, mencakup materi tentang pola makan sehat, pentingnya olahraga teratur, cara memonitor gula darah, serta pengelolaan stres yang dapat memengaruhi kesehatan mereka. Selain itu, kegiatan ini juga mengajarkan teknik-teknik untuk meningkatkan kepatuhan terhadap pengobatan dan pemeriksaan rutin. Hasil pengabdian didapatkan Sebagian besar responden yaitu 25 (75.8%) berada pada usia rentang 45-59 tahun. Lebih dari separuh responden yaitu 19 (57.6%) memiliki pengetahuan tinggi. Lebih dari separuh responden yaitu 22 (66.7%) memiliki dukungan yang tinggi. Lebih dari separuh responden yaitu 23 (69.7%) memiliki efikasi diri tinggi. Lebih dari separuh responden yaitu 22 (66.7%) memiliki self manajemen dengan kategori baik. Kesimpulan terdapat hubungan yang bermakna antara usia, pengetahuan, dukungan keluarga dan efikasi diri dengan Self Management pada pasien diabetes mellitus tipe 2 di Desa Pauh Timur tahun 2024. Saran diharapkan responden dapat mengedukasi management perawatan untuk dilakukan secara mandiri dan teratur oleh penderita DM sehingga dapat menurunkan prevalensi diabetes mellitus tipe 2 di Desa Pauh Timur Wilayah Kerja Puskesmas Pariaman Tahun 2024.

Keywords: Dukungan keluarga, Efikasi diri, Pengetahuan, Self manajemen, Usia

PENDAHULUAN

Penyakit kronis menjadi masalah kesehatan yang sangat serius dan dapat menyebabkan kematian terbesar di seluruh dunia, salah satunya adalah diabetes melitus (DM), dimana penyakit diabetes mellitus ini salah satu penyakit yang timbul akibat buruknya perilaku dan gaya hidup yang buruk. Diabetes Melitus (DM) yaitu penyakit yang terjadi karena kelebihan gula di dalam darah sehingga penderitanya tidak mampu menggunakan insulin secara efektif atau tidak dapat menghasilkan jumlah insulin yang cukup. Dalam tiga dekade terakhir, prevalensi penyakit diabetes tipe 2 telah meningkat secara drastis (Kurniawati & Budiarto, 2022).

Tingginya angka kejadian diabetes dapat meningkatkan komplikasi, berdasarkan penelitian Yoga dalam Widiarti, (2022) pasien dengan diabetes melitus memiliki tingkat rawat inap tertinggi dan peningkatan resiko merugikan bahkan menyebabkan kematian akibat komplikasi diabetes melitus seperti stroke, buta dan amputasi akibat gangrene. Untuk mencegah terjadinya komplikasi dari diabetes melitus, maka perlu dilakukan pengontrolan diabetes melitus diantaranya adalah dengan edukasi, pembatasan diet melalui Terapi Nutrisi

Medis (TPM), regimen pengobatan, peningkatan aktivitas jasmani/latihan fisik. Didapatkan hasil keteraturan berolahraga/ latihan fisik berpengaruh signifikan terhadap keberhasilan pengelolaan diabetes melitus tipe 2 sehingga faktor yang berpengaruh pada keberhasilan pengelolaan diabetes melitus tipe 2 adalah olahraga sebesar 40%. Penelitian diatas dapat dipahami bahwa latihan fisik sangat berarti bagi pasien diabetes melitus tipe2.

Diabetes merupakan suatu penyakit akibat penumpukan glukosa dalam darah dan terjadi akibat tubuh tidak memproduksi cukup insulin, atau tidak bisa mempergunakan insulin secara tepat yang ditandai dengan gejala khas yaitu buang air kecil terus menerus (dalam jumlah banyak) dengan rasa manis (kencing manis) (Maulina et al., 2022). *Self management* merupakan perilaku dan tindakan utama yang diambil oleh setiap individu untuk mengendalikan Diabetes Melitus yang meliputi pengobatan dan pencegahan komplikasi (Mulya & Kosassy, 2020). Saat melaksanakan pengobatan diri (*self-management*) dilakukan secara efektif maka kadar gula darah padap penderita Diabetes Melitus dapat terkontrol. Apabila lebih rutin melakukan self management kemudian kadar gula darah juga akan berada dalam kisaran normal serta tidak ada kejadian komplikasi akibat Diabetes Melitus (Srywahyuni et al., 2021).

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Pariaman tahun 2024 dari 7 Puskesmas yang ada, Desa Pauh Timur merupakan urutan pertama penderita DM sebanyak 527 jiwa. Dari 527 penderita jiwa yang ada di Kelurahan/Desa Pauh Timur. Desa Pauh Timur memiliki urutan paling tertinggi penderita DM yaitu sebanyak 33 orang, urutan kedua Kelurahan kampung Perak sebanyak 31 orang, Kelurahan Kampung Pondok sebanyak 30, Kemudian Desa Pauh Barat sebanyak 16 orang. Hasil wawancara penlitit terhadap 10 orang di Desa Pauh Timur pada tanggal 10 Maret 2024 menunjukkan 2 pasien DM memiliki *Self-management* yang baik dengan kadar gula darah terkontrol, 6 pasien DM memiliki *Self-management* yang tidak baik dan kadar gula darah tidak terkontrol, 2 pasien lainnya tidak konsisten dalam memelihara *Self-management* dengan baik.

Berdasarkan permasalahan yang disampaikan di atas, peneliti memiliki ketertarikan untuk melakukan pengabdian masyarakat mengenai “Penyuluhan *Self Management* pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 di Desa Pauh Timur Wilayah Kerja Puskesmas Pariaman tahun 2024”.

METODE PELAKSANAAN

Metode kegiatan penyuluhan tentang *self management* pada pasien Diabetes Mellitus Tipe II bertujuan untuk meningkatkan pemahaman pasien mengenai penyakit ini serta

mendorong mereka untuk mengelola kesehatan diri secara mandiri. Kegiatan ini ditargetkan kepada pasien yang telah didiagnosis dengan Diabetes Mellitus Tipe II serta keluarga atau pendamping yang merawat mereka. Penyuluhan dilaksanakan dalam sesi selama 2-3 jam di ruang pertemuan puskesmas Pariaman.

Dalam kegiatan ini, metode yang digunakan mencakup presentasi materi, di mana informasi dasar mengenai Diabetes Mellitus Tipe II, penyebab, gejala, dan komplikasi akan disampaikan melalui slide presentasi yang interaktif. Peserta akan diajak berinteraksi dalam diskusi terbuka untuk berbagi pengalaman mereka terkait pengelolaan diabetes, sehingga dapat menciptakan suasana saling belajar. Demonstrasi praktis juga akan dilakukan, seperti cara mengukur kadar gula darah dan merencanakan pola makan sehat. Selain itu, kegiatan kelompok kecil akan diadakan, di mana setiap kelompok diminta merumuskan rencana *self management* berdasarkan topik yang telah dibahas, dilanjutkan dengan presentasi hasil diskusi.

Materi yang dibahas akan mencakup pemahaman mengenai Diabetes Mellitus Tipe II dan patofisiologinya, pentingnya diet seimbang dan pengaturan pola makan, aktivitas fisik, penggunaan obat-obatan secara tepat, serta teknik manajemen stres yang dapat membantu mengontrol gula darah. Setelah penyuluhan, evaluasi akan dilakukan menggunakan kuisioner untuk mengukur pemahaman peserta dan aplikasi pengetahuan baru dalam kehidupan sehari-hari. Tindak lanjut kegiatan ini dapat berupa pembentukan grup dukungan pasien diabetes untuk diskusi lebih lanjut, serta sesi follow-up untuk mengevaluasi kemajuan pasien. Sarana yang diperlukan meliputi alat presentasi seperti proyektor dan laptop, bahan materi penyuluhan dalam bentuk leaflet dan poster, serta alat ukur kadar gula darah untuk demonstrasi. Melalui metode ini, diharapkan pasien dapat merasa lebih diberdayakan dalam pengelolaan kondisi kesehatan mereka, sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Usia pasien

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Usia Pasien

Usia	<i>f</i>	%
19-44 tahun (dewasa)	4	12.1
45-59 tahun (pra lansia)	25	75.8
60-70 tahun (lanjut usia)	4	12.1
Jumlah	33	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar pasien yaitu 25 (75.8%) berada pada usia rentang 45-59 tahun (pra lansia). Hasil dari penyuluhan yang dilakukan dengan 3

kategori (Dewasa, Pralansia dan usia lanjut) di Desa Pauh Timur Wilayah Kerja Puskesmas Pariaman menunjukkan bahwa sebagian besar responden yaitu berada pada usia rentang 45-59 tahun (pra lansia) sedangkan dengan 2 kategori (dewasa/pralansia) di Desa Pauh Timur menunjukkan bahwa sebagian besar responden yaitu berada pada usia rentang 19-59 tahun (Dewasa/pra lansia). Usia yang merupakan salah satu faktor yang tidak dapat diubah maupun dihindari oleh individu, penyebabnya seseorang dengan usia lebih dari 40 tahun mengalami penurunan fungsi tubuh sehingga mudahnya individu tersebut beresiko terjadinya gangguan kesehatan salah satunya yaitu DM. Meskipun banyak peneliti yang mengungkapkan tingginya angka kejadian DM pada usia memasuki 40 tahun keatas, hal ini tidak menutup kemungkinan jika individu yang memiliki usia <40 tahun bisa terdiagnosa DM yang dimana angka terjadinya DM tidak hanya dari faktor usia, melainkan dapat terjadi dari faktor lainnya.

Dari hasil penyuluhan ini, peneliti mengansumsikan bahwa DM sangat beresiko pada individu yang memasuki usia di atas 40 tahun. Meningkatnya usia akan menghambat individu dalam melakukan aktivitas. Ketika tubuh beraktifitas akan berpengaruh terhadap penggunaan glukosa dalam tubuh, sehingga otot-otot akan banyak bekerja dibandingkan individu yang tidak melakukan aktifitas fisik. Salah satu pilar dalam pengelolaan DM yaitu aktifitas fisik yang memiliki tujuan dalam memperbaiki sensitivitas kadar insulin sehingga membantu glukosa diserap dalam sel tubuh.

Pengetahuan Pasien

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pengetahuan

Pengetahuan	f	%
Tinggi	19	57.6
Rendah	14	42.4
Jumlah	33	100.0

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan lebih dari separuh pasien yaitu 19 (57.6%) memiliki pengetahuan tinggi. Hasil dari penelitian yang dilakukan di Desa Pauh Timur Wilayah Kerja Puskesmas Pariaman menunjukkan bahwa lebih dari separuh responden yaitu memiliki pengetahuan tinggi. Hal ini dikarenakan pendidikan responden mayoritas pendidikan tinggi dimana didapatkan lebih dari separuh responden yaitu memiliki pendidikan SMA. sesuai dengan teori Donsu (2017) yang mengatakan tingkat pendidikan turut menentukan mudah tidaknya seseorang menyerap dan memahami suatu pengetahuan yang mereka peroleh, pada umumnya semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin baik pengetahuannya dan semakin mudah dalam menerima.

Dari hasil penelitian ini peneliti mengansumsikan bahwa seseorang dengan pendidikan tinggi umumnya tanggap serta mempunyai minat dan peduli, terhadap kesehatan baik pada

diri sendiri maupun keluarga terutama keluarga responden yang mengalami DM dan juga tanggap dalam memecahkan masalah yang ada serta ada keinginan untuk menggali ilmu pengetahuan dari sumber-sumber lain. Begitu juga seseorang dengan pendidikan rendah tidak berarti mutlak memiliki pengetahuan yang rendah. Tingkat pengetahuan tidak mutlak diperoleh di pendidikan formal, tetapi dapat diperoleh pada pendidikan non formal yaitu mempunyai pemahaman dan wawasan jika membaca banyak sumber informasi.

Dukungan Keluarga Pasien

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Dukungan Keluarga

Dukungan Keluarga	f	%
Tinggi	22	66.7
Rendah	11	33.3
Jumlah	33	100.0

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan lebih dari separuh pasien yaitu 22 (66.7%) memiliki dukungan yang tinggi. Hasil dari penelitian yang dilakukan di Puskesmas Pauh Timur Wilayah Kerja Puskesmas Pariaman menunjukkan bahwa lebih dari separuh responden yaitu memiliki dukungan yang tinggi, Karena keluarga mengetahui hal-hal yang terkait dengan manajemen diri diabetes yang harus dilakukan oleh pasien serta keluarga telah bersama pasien dalam waktu yang lama. Beberapa anggota keluarga juga menemani pasien saat melakukan kunjungan di puskesmas maupun ke dokter sehingga pengetahuan anggota keluarga tentang self care cukup baik. Sehingga semakin besar dukungan yang diberikan oleh anggota keluarga, semakin baik pula kemampuan responden dalam menjalankan self-management diabetes melitus tipe 2.

Dari hasil penelitian ini peneliti mengansumsikan bahwa dukungan keluarga yang baik akan mempengaruhi seseorang dalam menjalankan dan mematuhi perawatan diri diabetes melitus yang dianjurkan. Semakin besar dukungan keluarga yang diberikan kepada pasien diabetes melitus, maka semakin tinggi tingkat kepatuhan pasien dalam menerapkan self care diabetes melitus yang dianjurkan pada pasien. Sebaliknya pasien dengan dukungan keluarga yang kurang mendukung terjadi kemungkinan karena ketidaktahuan keluarga mengenai manajemen diri yang harus dijalani pasien sehingga tidak dapat menegur pasien ketika tidak mematuhi penerapan perawatan diri yang dianjurkan.

Efikasi Diri Pasien

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Efikasi Diri

Efikasi diri	f	%
Mampu/Tinggi	23	69.7
Tidak mampu/Rendah	10	30.3
Jumlah	33	100

Hasil dari penelitian yang dilakukan di Desa Pauh Timur wilayah Kerja Puskesmas Pariaman mengenai efikasi diri pasien diabetes melitus yang dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang menunjukkan lebih dari separuh responden yaitu memiliki efikasi diri tinggi. Hal ini dikarenakan pasien diabetes melitus mempunyai keyakinan yang kuat akan kemampuan yang dimiliki pada setiap kegiatan yang dilakukan, mampu memeriksa gula darah secara teratur, mampu mengikuti pola makan yang sehat, tidak mengalami kesulitan dalam mengikuti pola makan yang sehat dalam situasi apapun, mampu memilih jenis makanan yang baik untuk kesehatan, mampu melakukan aktifitas ringan yang dapat mendukung.

Dari hasil penelitian ini, peneliti mengasumsikan bahwa penerapan efikasi diri yang tinggi akan mempengaruhi seseorang dalam berperilaku. Hal tersebut menyangkut tentang pemilihan perilaku, usaha motivasi, daya tahan, pemikiran fasilitatif, dan daya tahan terhadap stres. Dengan adanya efikasi diri tinggi dalam diri seseorang akan membuat individu tersebut mampu menentukan kegiatan yang harus dilakukannya seperti kegiatan yang dapat meningkatkan kesehatan dirinya. Begitu juga seseorang yang memiliki keyakinan diri rendah akan menunjukkan sikap pasrah dan tidak mau berusaha keras untuk mampu menyelesaikan sesuatu hal yang dapat menguntungkan dirinya.

Self manajemen Pasien

Tabel 5. Distribusi Frekuensi *Self* Manajemen Diri

Self manajemen	f	%
Baik	22	66.7
Kurang	11	33.3
Jumlah	33	100.0

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan lebih dari separuh pasien yaitu 22 (66.7%) memiliki self manajemen dengan kategori baik. Hasil dari penelitian yang dilakukan di Desa Pauh Timur wilayah Kerja Puskesmas Pariaman mengenai manajemen diri pasien diabetes melitus yang dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang menunjukkan bahwa lebih dari separuh responden yaitu 22 (66.7%) memiliki perawatan diri dengan kategori baik, hal dikarenakan Aktivitas yang dilakukan oleh pasien diabetes melitus mencakup pengaturan pola makan, penggunaan obat diabetes, melakukan pemeriksaan atau monitoring kadar gula darah, melakukan aktifitas fisik atau olah raga, dan melakukan perawatan kaki dengan baik.

Peneliti menyimpulkan bahwa self manajemen bukanlah hal yang mudah untuk dilakukan, diperlukan pengetahuan, dukungan, dan kepercayaan diri yang baik atau tinggi yang berasal dari dalam diri hal ini terbukti pada penelitian ini frekuensi responden self

manajemen didapatkan self manajemen yang baik sebanyak 44 (86.3%) Hal ini dilihat dari kemampuan dan ketaatan responden dalam mengikuti berbagai aktivitas yang mendukung perbaikan kesehatannya dengan tujuan untuk mengontrol jumlah gula darah yang terlalu tinggi di dalam tubuh. Aktivitas yang wajib untuk dilakukan oleh pasien diabetes melitus yaitu mencakup pengaturan pola makan, penggunaan obat diabetes, melakukan pemeriksaan atau monitoring kadar gula darah, melakukan aktifitas fisik atau olah raga, dan melakukan perawatan kaki dengan baik.

KESIMPULAN

Pengelolaan mandiri diabetes mellitus tipe II merupakan kunci untuk meningkatkan kualitas hidup pasien dan mencegah komplikasi jangka panjang. Namun, pasien seringkali menghadapi berbagai tantangan dalam menjalani pengobatan yang tepat, mengatur pola makan, meningkatkan aktivitas fisik, serta memantau gula darah secara rutin. Tantangan tersebut sering disebabkan oleh kurangnya edukasi, perubahan pola hidup yang sulit, serta kurangnya dukungan sosial dan psikologis. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, penting untuk menyediakan **edukasi yang komprehensif, pendampingan medis, serta dukungan psikologis** yang dapat membantu pasien memahami pentingnya pengelolaan diabetes yang teratur dan berkelanjutan. Selain itu, akses yang lebih mudah terhadap layanan kesehatan dan fasilitas pendukung sangat dibutuhkan agar pasien dapat mengoptimalkan pengelolaan penyakit mereka.

Program pengabdian masyarakat yang berfokus pada penyuluhan, bimbingan gaya hidup sehat, dan dukungan keluarga atau komunitas sangat penting untuk memperkuat kemampuan pasien dalam menjalankan self-management diabetes tipe II secara mandiri. Dengan demikian, diharapkan pasien dapat mengurangi risiko komplikasi, meningkatkan kesehatan secara keseluruhan, dan menjalani hidup yang lebih baik meskipun dengan kondisi diabetes.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada Kepada Bapak Doni Paslah, SKM.MKM selaku Pimpinan Puskesmas Pariaman yang telah memberi izin dalam pengambilan data awal dan penelitian, dan Tim Peneliti yang berperan serta dalam pelaksanaan penelitian ini, sehingga berjalan sebagaimana mestinya.

DAFTAR PUSTAKA

- A, D. A., Sinaga, A. F., Syahlan, N., Siregar, S. M., Sofi, S., Zega, R. S., Annisa, A., & Dila, T. A. (2022). Faktor - Faktor Yang Menyebabkan Hipertensi Di Kelurahan Medan Tenggara. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 10(2), 136–147. <https://doi.org/10.14710/jkm.v10i2.3225>
- Aurelia, Damayanti, ASubiyanto, P., & Febriani, D. H. (2023). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Perilaku Self-Management Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Prolanis Puskesmas Depok III. *Jurnal Keperawatan*, 21(2), 188-200.
- Ayuni, D. Q. (2020). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Pasien Post Operasi Katarak*. Pustaka Galeri Mandiri.
- Desi, R., Sari, N., & Pramesti, A. (2018). Hubungan Usia dengan Risiko Diabetes Melitus: Analisis Komplikasi dan Gaya Hidup Tidak Sehat. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Gizi*, 11(1), 33-40.
- Dinas Kesehatan Kota Pariaman.2023-2024. *Jumlah Penderita Diabetes Melitus*
- Donsu, E. (2017). Peran Tingkat Pendidikan dalam Pemahaman dan Penyerapan Pengetahuan. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 14(3), 145-152
- Fadya. R. (2021). *Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kualitas Hidup Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Di Puskesmas Keling 1 Kabupaten Jepara* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung).
- Fajriani, M. (2021). Hubungan Efikasi Diri dengan Manajemen Diri pada Penderita Diabetes Melitus Tipe II di Wilayah Kerja Puskesmas Palaran Kota Samarinda. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 16(1), 30-38.
- Farahita, A. N. (2023). *Hubungan antara Diabetes Self-Management dengan Health Related Quality of life Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 di Puskesmas Kaliwungu Selatan dan Puskesmas Pageruyung* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang).
- Gaol, F. (2019). Aktivitas Self Care pada Penderita Diabetes Melitus: Studi Perbandingan Antara Laki-laki dan Perempuan. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Kebugaran*, 7(1), 25-32.
- Gea, R. (2020). Pengaruh Faktor-faktor terhadap Efikasi Diri pada Penderita Diabetes Melitus. Dalam Murniningsih, N., & Gea, R. (Eds.), *Pengelolaan Diabetes Melitus: Teori dan Praktik* (hlm. 45-56). Jakarta: Penerbit Kesehatan.
- Ghofron, M. (2020). Peran Efikasi Diri dalam Mencapai Tujuan Hidup dan Kesehatan. Dalam Gea, N. (Ed.), *Psikologi Kesehatan: Teori dan Praktik* (hlm. 50-57). Yogyakarta: Penerbit Universitas XYZ.
- Hastuti, Veby Fransisca Rozi, and Devi Cynthia Dewi. "Hubungan Efikasi Diri Dengan Kepatuhan Melakukan Latihan Fisik Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Rumah Sakit Umum Daerah Argamakmur Kabupaten Bengkulu Utara." *Jurnal Media Kesehatan* 15, no. 2 (2022): 77-91.
- Hidayah, N. (2022). Peran Manajemen Diri dalam Pengendalian Diabetes Melitus: Upaya Mencapai Kadar HbA1c yang Optimal. *Jurnal Manajemen Kesehatan*, 10(2), 45-52
- Hidayah, S. N. 2022. hubungan pengetahuan dengan manajemen diri diabetes mellitus pada penderita diabetes mellitus di kecamatan jalaksana kuningan (Bachelor's thesis, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta-FIKES).
- Hidayat, A. A. A. (2020). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisa Data* (Nurchasanah (ed.); Pertama). Salemba Medika.
- Izzati P.D (2023). Hubungan pengetahuan dan sikap dengan kualitas hidup penderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas andalas kota padang. *Skripsi STIKES Alifah Padang*
- Jamaluddin, A. (2019). Dukungan Keluarga dan Self Care Management pada Penderita Diabetes Melitus. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Masyarakat*, 12(1), 44-52.