

## UPAYA PENINGKATAN KUALITAS HIDUP PENDERITA DM MELALUI PEMBENTUKAN DAN PENDAMPINGAN *SUPPORT GROUP* DAN *SELF-HELP GROUP*

Angga Saeful Rahmat<sup>1)</sup>

<sup>1)</sup>Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Kabupaten Bekasi, Jawa Barat, Indonesia

Corresponding author: Angga Saeful Rahmat

E-mail : [anggasaefulrahmat@gmail.com](mailto:anggasaefulrahmat@gmail.com)

Diterima 04 September 2023, Disetujui 25 September 2023

### ABSTRAK

Tantangan kepatuhan dan konsistensi dalam perawatan penderita diabetes melitus, pendekatan medis saja tidak cukup. Dukungan sosial dan emosional dari keluarga, teman, dan komunitas sangatlah penting untuk membantu pasien menjalani pengobatan dan merawat kesehatannya dengan lebih baik. Tujuan Pengabdian Masyarakat ini adalah mengimplementasikan pendampingan *support group* dan *self-help group* pada penderita diabetes mellitus sebagai upaya peningkatan kualitas hidup penderita diabetes. Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan pendekatan berkelompok membentuk *support group* dan *self-help group*. PkM ini terbukti secara statistik menggunakan uji Wilcoxon berpengaruh meningkatkan pengetahuan pada 29 (96,67%) peserta dengan nilai Sig 0,000 (<0,05) dan meningkatkan kualitas hidup pada 30 peserta (100%) peserta dengan nilai Sig 0,000 (<0,05). Kesimpulan kegiatan *self-help group* penderita DM dapat dilaksanakan di masyarakat untuk meningkatkan kualitas hidup penderita DM

**Kata kunci:** *support group*; *self-help group*; diabetes melitus; kualitas hidup

### ABSTRACT

The compliance and consistency in the treatment of diabetes mellitus, and the medical approach alone are not enough. Social and emotional support of the family, friends, and the community is very important to help patients seek treatment and care for better health. The purpose of Community service is to implement this community assistance *support group* and *self-help group* in people with diabetes mellitus to increase the quality of life for diabetics. This community service uses a community group approach form such as a *support group* and *self-help group*. This Program is proven statistically using the Wilcoxon significantly increased knowledge on 29 ( 96,67 % ) participants with the sig. 0,000 (<0,05 ) and improve the quality of life in 30 participants (100% ) participants with the sig 0,000 (<0,05). The Conclusion is *self-help group* activities can be carried out in the community to improve the quality of life of DM patients..

**Keywords:** *support group*; *self-help group*; diabetes mellitus; quality of life

### PENDAHULUAN

Diabetes melitus merupakan salah satu penyakit kronis yang semakin mengkhawatirkan di seluruh dunia. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), prevalensi diabetes melitus telah mengalami peningkatan yang signifikan dalam beberapa dekade terakhir. Indonesia sendiri tidak luput dari masalah ini, dengan jumlah penderita diabetes melitus yang terus meningkat dari tahun ke tahun.

Diabetes melitus adalah kondisi yang mempengaruhi kemampuan tubuh untuk mengatur kadar gula darah secara efektif. Pada tahap lanjut, diabetes melitus dapat menyebabkan komplikasi serius seperti penyakit jantung, kerusakan ginjal, gangguan penglihatan, dan amputasi. Dalam menghadapi

tantangan pengelolaan diabetes melitus, pasien tidak hanya perlu mengatur pola makan dan minum obat, tetapi juga memerlukan dukungan sosial dan emosional yang kuat.

Perlunya Dibuat "*Support Group*" dan "*Self-Help Group*".

Dalam mengatasi tantangan yang dihadapi oleh penderita diabetes melitus, pendekatan medis saja tidak cukup. Dukungan sosial dan emosional dari keluarga, teman, dan komunitas sangatlah penting untuk membantu pasien menjalani pengobatan dan merawat kesehatannya dengan lebih baik. Dalam hal ini, terdapat dua pendekatan yang dapat dimanfaatkan, yaitu "*support group*" (kelompok dukungan) dan "*self-help group*" (kelompok bantu diri

Support Group (Kelompok Dukungan): Support group adalah wadah bagi para penderita diabetes melitus untuk saling berbagi pengalaman, informasi, dan dukungan emosional. Dalam kelompok ini, para anggota dapat merasa lebih dimengerti dan tidak sendirian dalam menghadapi tantangan penyakit (Efendi & Julianto, 2020). Diskusi mengenai pengelolaan diabetes, perubahan gaya hidup, dan tindakan pencegahan komplikasi dapat memberikan manfaat besar dalam meningkatkan pemahaman dan motivasi para anggota. Self-Help Group (Kelompok Bantu Diri): Self-help group adalah kelompok di mana para penderita diabetes melitus berperan aktif dalam berbagi pengetahuan, keterampilan, dan dukungan satu sama lain. Konsep kelompok bantu diri ini memberikan kesempatan bagi para anggota untuk merasa memiliki kontrol lebih besar atas pengelolaan kesehatan mereka. Dengan saling memberikan dorongan, berbagi strategi sukses, dan memotivasi diri sendiri, anggota kelompok dapat merasa lebih berdaya dalam menghadapi diabetes (Keliat et al., 2008; Utami, 2008).

Dengan adanya kelompok dukungan dan kelompok bantu diri bagi penderita diabetes melitus, diharapkan akan terbentuk komunitas yang saling mendukung dan mendorong satu sama lain dalam menghadapi penyakit ini (Aisyiah et al., 2018; Sari et al., 2020). Hal ini diharapkan dapat berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup, pencegahan komplikasi, serta membangun kesadaran akan pentingnya perawatan dan pola hidup sehat bagi penderita diabetes melitus.

Tujuan Pengabdian Masyarakat ini adalah mengimplementasikan pendampingan support group dan self-help group pada penderita diabetes mellitus sebagai upaya peningkatan kualitas hidup penderita

## METODE

Pengabdian Kepada Masyarakat "Upaya Peningkatan Kualitas Hidup Penderita Diabetes Melalui Pembentukan Dan Pendampingan Support Group Dan Self-Help Group Pada Penderita Diabetes Mellitus di desa Tambun" ini merupakan penerapan dari hasil penelitian dengan judul Efektifitas Self Help Group Terhadap Kualitas Hidup Penderita Diabetes Mellitus di Wilayah Puskesmas Tambun Kabupaten Bekasi. Penerapan menggunakan metode berkelompok. Prosesnya dibagi menjadi 2 kegiatan yaitu Pembentukan dan Pendampingan.

Pembentukan kelompok support group untuk tim pendukung seperti kader kesehatan, keluarga maupun petugas kesehatan yang peduli dan terlibat dalam peningkatan

kesehatan penderita DM di desa Tambun yang bertugas sebagai fasilitator pelaksanaan self-help group. Pembentukan support group berjumlah 7 orang yang terdiri dari 4 kader kesehatan dan 3 keluarga penderita DM dilaksanakan di bulan september 2022. Pembentukan support group dilaksanakan pada 30 penderita DM yang berdomisili di wilayah desa Tambun Kabupaten bekasi dan bersedia ikut serta dalam kegiatan rutin mingguan.

Kegiatan mingguan diisi dengan edukasi dan berbagi pengalaman penderita DM. Materi edukasi diberikan untuk meningkatkan pengetahuan para peserta. adapun topik edukasi yang diberikan adalah diet sehat, olahraga, pemantauan glukosa darah, pengobatan, dan manajemen stres. Materi edukasi diberikan dalam modul yang sudah di daftarkan Hak kekayaan Intelektualnya dengan nomor pencatatan 000520899.

Hasil kegiatan dapat diukur ketercapaiannya melalui evaluasi. Evaluasi pencapaian program dapat diidentifikasi dengan kriteria sebagai berikut:

- Diidentifikasi terbentuknya kelompok dukungan support group dan Self-help group
- Peningkatan pengetahuan mengenai DM dan perawatannya melalui pengisian kuesioner pre-posttest > 25% peserta.
- Peningkatan kualitas hidup penderita DM melalui pengisian kuesioner WHOQOL-BREF sebelum dan sesudah di bentuk kelompok dukungan(WHO, 1996).

Pengukuran secara statistik ketercapaian program menggunakan uji beda data berpasangan menggunakan Uji Wilcoxon (Wilcoxon Signed Rank Test) karena hasil uji normalitas menggunakan shapiro wilk dihasilkan nilai normalitas data pre-test dan post-test pengetahuan dan Kualitas hidup berdistribusi tidak normal dengan nilai sig < 0.00.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Pembentukan Kelompok Dukungan

Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat ini menghasilkan dibentuknya kelompok support group yang berjumlah 7 orang yang terdiri dari 4 kader kesehatan dan 3 keluarga penderita DM dilaksanakan di bulan september 2022. Kelompok *self-help group* berjumlah 30 orang yang di bagi menjadi 2 kelompok untuk memudahkan koordinasi dan agar setiap orang dapat aktif berkontribusi dalam kelompok. kegiatan dilaksanakan di akhir pekan setiap hari sabtu untuk kelompok 1 dipagi hari 09.00 - 10.00 wib dan kelompok 2 di

sore hari 16.00 17.00 dengan jadwal sebagai berikut:

**Tabel 1.** Jadwal kegiatan Self-help group

Bulan Oktober					
Minggu Pertama	Minggu Kedua	Minggu Ketiga	Minggu keempat	4 Nove mber 2022	
Kegiatan	Perkenalan, penjelasan maksud tujuan, Pembuatan kesepakatan, Penyusunan jadwal kegiatan	Materi diet sehat, Berbagi pengalaman	Materi olahraga, pemantauan glukosa darah, Berbagi pengalaman	Materi pengobatan, manajemen stres. Berbagai pengalaman	Evaluasi Post Test

Pengetahuan peserta mengenai diet sehat, olahraga, pemantauan glukosa darah, pengobatan, dan manajemen stres serta kualitas hidup peserta diukur menggunakan quesioner di awal pertemuan dan di akhir pertemuan. PKM ini menghasilkan luaran berupa SOP Self-help group yang didaftarkan hak kekayaan intelektualnya ke Dirjen Kekayaan intelektual dengan nomer pencatatan 000520928.



**Gambar 1.** Kegiatan olahraga Bersama mitra

**Peningkatan Pengetahuan**

Hasil uji normalitas menggunakan shapiro wilk dihasilkan nilai normalitas data pre-test dan post-test pengetahuan dan Kualitas hidup berdistribusi tidak normal dengan nilai sig < 0.00. sehingga untuk uji beda data berpasangan menggunakan Uji Wilcoxon (Wilcoxon Signed Rank Test) (Sugiyono, 2018).

**Tabel 2.** Uji beda berpasangan variabel pengetahuan

N	Mean Rank	Sum of Ranks
---	-----------	--------------

Post-test Pengetahuan - Pre-test Pengetahuan	Negative Ranks	0a	,00	,00
	Positive Ranks	29b	15,00	435,00
	Ties	1c		
	Total	30		

Hasil uji beda berpasangan pada pengetahuan pada tabel 2 dihasilkan 29 orang peserta meningkat pengetahuannya dengan rata-rata kenaikan score sebanyak 15, dan yang memiliki nilai yang sama sebanyak 1 orang

**Tabel 3.** Uji Wilcoxon (Wilcoxon Signed Rank Test)

	Post-test Pengetahuan - Pre-test Pengetahuan
Z	-4,784b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon (Wilcoxon Signed Rank Test) pada Tabel 3 diketahui nilai Asymp. sig. (2-tailed) bernilai 0,000. karena nilai 0,000 lebih kecil dari <0,05 maka dapat disimpulkan pemberian edukasi pada kegiatan Self-help group berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan

**Peningkatan Kualitas Hidup**

Pengukuran pencapaian hasil program untuk kualitas hidup peserta Self-help group penderita DM sebagai berikut:

**Tabel 4.** Uji beda berpasangan variabel Kualitas Hidup

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post-Test Kualitas Hidup - Pre-Test Kualitas Hidup	0d	,00	,00
	Positive Ranks	30e	15,50
	Ties	0f	
	Total	30	

Hasil uji beda berpasangan pada pengetahuan pada tabel 4 dihasilkan 30 orang peserta meningkat kualitas hidupnya dengan rata-rata kenaikan score sebanyak 15,50.

**Tabel 5.** Uji Wilcoxon (Wilcoxon Signed Rank Test)

	Post-Test Kualitas Hidup - Pre-Test Kualitas Hidup
Z	-4,786b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon (Wilcoxon Signed Rank Test) pada Tabel 5 diketahui nilai Asymp. sig. (2-tailed) bernilai 0,000. karena nilai 0,000 lebih kecil dari <0,05 maka dapat disimpulkan pembentukan self-help group berpengaruh terhadap peningkatan kualitas hidup penderita DM.

Program pembentukan support group dan Self-help group untuk penderita diabetes melitus adalah sebuah inisiatif berkelompok

yang bertujuan untuk memberikan dukungan emosional, edukasi, dan motivasi kepada individu yang hidup dengan kondisi ini. Tujuan utama dari program ini adalah untuk membantu penderita diabetes mengelola penyakit mereka dengan lebih baik, meningkatkan kualitas hidup, dan mencegah komplikasi yang mungkin timbul.

Anggota yang terlibat dapat menerima banyak manfaat terlibat dalam Self-Help Group. Anggota dapat mencurahkan pemikirannya serta bisa membagikan pengalaman yang dimiliki masing-masing anggota, sehingga anggota yang lain dapat memberikan nasihat, masukan dan dukungan yang menimbulkan semangat dari anggota (Relawati & Saniatunnisa, 2021; Salmiyati, 2018). Self-Help Group terbukti efektif dalam menangani berbagai permasalahan kesehatan. Efektifitas kelompok-kelompok ini berasal dari berbagai asumsi. Dukungan emosional dari orang lain mengurangi isolasi sosial yang dialami banyak orang dengan kondisi kronis yang dialaminya. Memunculkan identitas diri yang kolektif melalui partisipasi kelompok. Tiap anggota memiliki kesempatan untuk mengembangkan konsep baru yang ada pada dirinya (Utami, 2008). Partisipasi antar anggota kelompok memungkinkan terjadinya kegiatan saling berbagi pengalaman, pengetahuan, dan saran untuk mengatasi masalah yang dialaminya. sejalan dengan Utami telah lebih dahulu menjelaskan bahwa dalam Self-help group anggotanya saling berbagi pengalaman yang dialami, saling bekerja sama untuk mencapai tujuan dan menggunakan kekuatan untuk melawan masalah dalam hidupnya (Rahmat, 2020).

Di dalam Self-help group individu yang sama dapat kerjasama dan berbagi dalam menghadapi tantangan dalam hidupnya, meningkatkan pemahaman penderita DM bahwa mereka tidak sendiri, saling membantu, mendukung dengan menceritakan pengalaman dan alternatif cara dalam menyelesaikan permasalahannya sehingga dapat mempertahankan dan meningkatkan fungsi diri dan sosial.

## SIMPULAN DAN SARAN

PkM ini merupakan penerapan dari hasil penelitian dengan judul Efektifitas Self Help Group Terhadap Kualitas Hidup Penderita Diabetes Mellitus di Wilayah Puskesmas Tambun Kabupaten Bekasi. PkM ini menghasilkan luaran HKI dengan judul SOP Self-help group yang didaftarkan hak kekayaan intelektualnya ke Dirjen Kekayaan intelektual dengan nomer pencatatan 000520928. PkM ini terbukti secara statistik menggunakan uji Wilcoxon berpengaruh meningkatkan

pengetahuan pada 29 (96,67%) peserta dengan nilai Sig 0,000 (<0,05) dan meningkatkan kualitas hidup pada 30 peserta (100%) peserta dengan nilai Sig 0,000 (<0,05).

Saran bagi Puskesmas dan kader kesehatan di komunitas untuk menyelenggarakan Self-help group dalam rangka meningkatkan kualitas hidup penderita DM. Proses berkelompok Self-help group juga dapat digunakan untuk penyakit atau topik yang lain

## UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Allah SWT yang telah memberikan kemudahan dan kelancaran, Yayasan Medika Bahagia sebagai pemberi dana Hibah Pengabdian Masyarakat internal UMS, Pimpinan Universitas Medika Suherman, Tim LPPM UMS, Puskesmas Tambun dan Desa Tambun dan Ibu kader yang telah kesehatan yang telah membantu memotivasi para peserta untuk tetap konsisten mengikuti program PKM ini. Terimakasih untuk seluruh pihak yang terlibat dalam PKM semoga Allah SWT memberikan ganjaran amal pahala yang berlipat-lipat aamiin ya.

## DAFTAR RUJUKAN

- Aisyiah, A., J Wowor, T., & Apriliani, N. (2018). Pengaruh Kelompok Swabantu (Self Help Group) Terhadap Harga Diri Penderita Kusta Di Wilayah Kerja Puskesmas Cibuaya Karawang Jawa Barat Tahun 2017. *JIKO (Jurnal Ilmiah Keperawatan Orthopedi)*, 2(2), 82–91. <https://doi.org/10.46749/jiko.v2i2.18>
- Efendi, Y., & Julianto, E. K. (2020). Pengaruh Self Help Group Terhadap Kemampuan Keluarga Dalam Merawat Klien Skizofrenia Di Poli Jiwa Puskesmas Kalitidu. *Jurnal Ilmu Kesehatan* .
- Keliat, B. A., Utami, T. W., Farida P, & Akemat. (2008). *Modul Kelompok Swabantu (Self help group)*. Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia. .
- Rahmat, A. S. (2020). *Efektifitas Self Help Group Terhadap Kualitas Hidup Penderita Diabetes Mellitus di Wilayah Puskesmas Tambun Kabupaten Bekasi*. Universitas Medika Suherman.
- Relawati, A., & Saniatunnisa, S. (2021). The effect of self-help group on self-awareness of people with hypertension in yogyakarta. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 9(T4). <https://doi.org/10.3889/oamjms.2021.5745>
- Salmiyati, S. (2018). Pengaruh Self Help Group terhadap Pengetahuan tentang Hipertensi.

- JHeS (Journal of Health Studies)*, 2(1), 75–83. <https://doi.org/10.31101/jhes.428>
- Sari, I. W. , Adi, M. S., & Andryani, M. (2020). *Pengaruh Self-Help Groups Terhadap Penurunan* . 28(1), 151–158.
- Sugiyono. (2018). Sugiyono Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif*.
- Utami, T. W. (2008). *Pengaruh Self Help Group Terhadap Kemampuan Keluarga dalam Merawat Klien Gangguan Jiwa di Kelurahan Sindang Barang Bogor* [Universitas Indonesia]. [http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/2016-10/20438114-Tantri Widyarti Utami.pdf](http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/2016-10/20438114-Tantri%20Widyarti%20Utami.pdf)
- WHO. (1996). *WHOQOL – BREF Introduction, Administration, Scoring, And Generic, Version, of The Assessment*.