

Literature :Diabetes Self Management Education Terhadap Perbaikan Glikemik Pada Pasien Diabetes Melitus

Yulia Eka Pertiwi^{1*}, Sri Wahyuni², Eva Arna Abrar³

^{1*}STIKES Nani Hasanuddin Makassar, Jl. Perintis Kemerdekaan VIII, Kota Makassar, Indonesia, 90245

²STIKES Nani Hasanuddin Makassar, Jl. Perintis Kemerdekaan VIII, Kota Makassar, Indonesia, 90245

³STIKES Nani Hasanuddin Makassar, Jl. Perintis Kemerdekaan VIII, Kota Makassar, Indonesia, 90245

Email: penulis-korespondensi: yuliaeka28.pertiwiii@gmail.com/082291767251

(Received: 25.8.2021; Reviewed: 10.09.2022; Accepted: 31.10.2022)

Abstract

Diabetes self management education is a process of providing knowledge to patients about the application of self-care strategies to optimize metabolic control, prevent complications, and improve the quality of life of DM patients. The research objectives are to support decision making, self-care behaviors, problem solving, and active collaboration with the healthcare team to improve clinical outcomes, health status, and quality of life. This research is a research that uses the method of literature review or literature review. The data collection process is obtained through e-journals, namely Pubmed, Google Scholar. The reviewed articles that meet the criteria are 12 articles. The author takes the article viewed from the inclusion criteria that have been set, namely articles published in 2016-2020, full text articles that are in accordance with the objectives of the Literature Review, articles that are nationally and internationally accredited and not predatory, are articles about diabetes self management education on glycemic improvement in children. patient dm. The results of the analysis of the journal in accordance with the research conducted, it can be concluded that diabetes self management education on glycemic improvement regarding the increase in diabetes mellitus.

Keywords: *Diabetes Mellitus; Education; Glycemic; Self Management*

Abstrak

*Diabetes self management education merupakan suatu proses memberikan pengetahuan kepada pasien mengenai aplikasi strategi perawatan secara mandiri untuk mengoptimalkan kontrol metabolik, mencegah komplikasi, dan memperbaiki kualitas hidup pasien DM. Tujuan penelitian untuk mendukung pengambilan keputusan, perilaku perawatan diri, pemecahan masalah, dan kolaborasi aktif dengan tim kesehatan untuk memperbaiki hasil klinis, status kesehatan, dan kualitas hidup. Penelitian ini merupakan penelitian yang menggunakan metode studi kepustakaan atau *literatur review*. Proses pengumpulan data didapatkan melalui e-jurnal yaitu *Pubmed, Google Scholar*. Artikel yang direview yang sesuai dengan kriteria berjumlah 12 artikel. Penulis mengambil artikel dilihat dari kriteria inklusi yang telah ditetapkan yaitu artikel yang dipublikasikan pada tahun 2016-2020, fulltext artikel yang sesuai dengan tujuan Literature Review, artikel yang terakreditasi nasional dan internasional dan bukan predator, merupakan artikel mengenai *diabetes self management education* terhadap perbaikan glikemik pada pasien dm. Hasil analisa jurnal yang sesuai dengan penelitian yang dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa diabetes self management education terhadap perbaikan glikemik mengenai peningkatan diabetes melitus.*

Kata Kunci : *Diabetes Melitus; Education; Glikemik; Self Management*

Pendahuluan

Penyakit diabetes melitus yang ditandai dengan terjadinya peningkatan kadar glukosa dalam darah jika terjadi secara terus menerus dapat berpengaruh buruk bagi tubuh kita dan akan menyebabkan terjadinya komplikasi sehingga dibutuhkan terapi untuk menurunkan kemungkinan terjadinya komplikasi (Darmawan & Sriwahyuni, 2019). Seseorang dikatakan menderita DM tipe 2 jika memiliki kadar gula darah puasa >126 mg/dl dan gula darah acak >200 mg/dl disertai dengan keluhan klasik berupa polyuria, polydipsia, polifagia, dan penurunan berat badan yang tidak dapat dijelaskan sebabnya (Rahmawati, 2016). Diabetes adalah kondisi kesehatan serius seumur hidup ketika tingginya jumlah glukosa darah (Mutmainna, 2019). Berdasarkan data *International Diabetes Federation* (IDF) Tahun 2014, saat ini diperkirakan 9,1 juta orang penduduk didiagnosis sebagai penyandang DM. Dengan angka tersebut Indonesia menempati peringkat ke-5 di dunia, atau naik dua peringkat dibandingkan data IDF tahun 2013 yang menempati peringkat ke-7 di dunia dengan 7,6 juta orang penyandang DM. Badan Organisasi Dunia atau WHO memprediksi kenaikan jumlah penyandang DM di Indonesia dari 8,4 juta pada tahun 2000 menjadi sekitar 21,3 juta pada tahun 2030. Laporan ini menunjukkan adanya peningkatan jumlah penyandang DM sebanyak 2-3 kali lipat pada tahun 2035. Prevalensi DM pada populasi dewasa di seluruh dunia diperkirakan akan meningkat sebesar 35% dalam dua dasawarsa dan menjangkiti 300 juta orang dewasa pada tahun 2025. Sebagian besar peningkatan angka prevalensi ini akan terjadi di Negara-negara berkembang. Berdasarkan data IDF 2014, saat ini diperkirakan 9,1 juta orang penduduk didiagnosis sebagai penyandang DM. Dengan angka tersebut Indonesia menempati peringkat ke-5 di dunia, atau naik dua peringkat dibandingkan data IDF tahun 2013 yang menempati peringkat ke-7 di dunia dengan 7,6 juta orang penyandang DM (Amra, 2018).

Untuk menghindari komplikasi diabetes melitus penderita harus melakukan diet yang merupakan pengaturan pola makan berdasarkan jumlah, jenis dan jadwal pemberian makanan (3J) (Rizqah & Basri, 2018). Pola makan yang kurang baik termasuk konsumsi makanan dengan indeks glikemik (IG) tinggi juga dapat memperburuk progresifitas penyakit. Penatalaksanaan DM untuk mencegah komplikasi didukung oleh 4 pilar yakni edukasi, terapi nutrisi medis, latihan jasmani dan terapi medis (Abrar & Mutmainna, 2020). Salah satu aspek yang memegang peranan penting dalam penatalaksanaan diabetes melitus adalah edukasi. Diabetes self management education adalah proses berkelanjutan yang diberikan perawat untuk memfasilitasi pengetahuan, keterampilan, dan kemampuan penderita DM dalam melakukan perawatan diri dari penyakitnya, pengambilan keputusan, serta pemecahan masalah dan kolaborasi aktif dengan tim kesehatan untuk memperbaiki hasil klinis, status kesehatan, kontrol metabolik, mencegah komplikasi, dan mempertahankan kualitas hidup (Arlie J. Manoppo, 2019). Tujuan umum diabetes self management education perilaku perawatan diri, pemecahan masalah, kolaborasi aktif dengan tim kesehatan untuk meningkatkan status kesehatan (Yusmar Christianto zai, 2019). Edukasi yang baik akan membentuk pengetahuan dan perubahan perilaku masyarakat terkait kesehatan yang dikenal dengan istilah health literacy. Health literacy adalah tingkat kemampuan seseorang untuk mengakses, memahami, menilai dan mengaplikasikan informasi serta pelayanan kesehatan yang dibutuhkan untuk mengambil keputusan yang layak mengenai kesehatan (Prawesti, 2020).

Indeks glikemik adalah salah satu konsep penting yang diajukan dalam memilih makanan yang sesuai bagi penderita DM. Indeks glikemik adalah ukuran kecepatan suatu pangan meningkatkan kadar glukosa darah setelah dikonsumsi. Nilai indeks glikemik rendah adalah di bawah 55, indeks glikemik sedang di antara 55 sampai 69, dan IG tinggi di atas 70. Pangan sumber karbohidrat dengan indeks glikemik rendah dicerna dan diabsorpsi lebih lambat dibandingkan pangan IG tinggi (Nuzul Wahyuning Diah, 2016). Bahan makanan sumber karbohidrat indeks glikemik tinggi yang rata-rata dikonsumsi pasien saat penelitian adalah roti, beras giling, bihun kering, sereal biskuit, roti kering dengan pengembang, wafer, wortel, kentang dan singkong. Manfaat makanan dengan nilai IG rendah dan tinggi serat menyebabkan kadar glukosa dara post-prandial dan respon insulin yang lebih rendah sehingga dapat memperbaiki profil lipid dan mengurangi kejadian resistensi insulin (Astuti, 2017). Dari penelitian ini dapat diperoleh bahan pangan sumber karbohidrat ber-IG rendah yang dapat dijadikan sebagai pangan pengganti nasi untuk diet penderita Diabetes Melitus (Nuzul Wahyuning Diah, 2016).

Metode

Desain yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Systematic Literature Review* (SLR) juga disebut Tinjauan pustaka sistematis dengan jenis penelitian ini adalah penelitian kepustakaan (*Library research*). Proses pengumpulan referensi dan jurnal-jurnal penelitian ini menggunakan data sekunder diperoleh dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh penelitian-penelitian terdahulu. Sumber data sekunder yang dimaksud berupa artikel atau jurnal. Database yang digunakan *Pubmed* dan *Google Scholar*.

Hasil

Tabel 1 Sintesis Grid Hasil Penelitian

Studi/Author	Tempat Penelitian	Populasi	Tujuan Penelitian	Metode Penelitian/Alat Ukur	Hasil Penelitian
<p>Pengaruh diabetes self management education (dsme) terhadap self management pada pasien diabetes melitus</p> <p>Trina Kurniawati, Titih Huriah Yanuar Primanda (2019)</p>	Yogyakarta	<p>Populasi dalam penelitian ini adalah Masyarakat dan responden diharapkan dapat menerapkan ilmu yang telah diperoleh melalui perawatan mandiri yang benar sehingga diharapkan masyarakat juga ikut serta membantu melakukan perawatan mandiri dan mengurangi komplikasi yang terjadi pada pasien akibat penyakit DM.</p>	<p>untuk mengetahui pengaruh Diabetes Self Management Education terhadap Self Management pada pasien DM</p>	<p>quasi experimental dengan <i>control group pre test- post test design</i></p>	<p>Hasil penelitian menunjukkan bahwa P value uji Wilcoxon test sebesar 0,000 pada kelompok intervensi, P value uji Mann Whitney test adalah 0,000 pada variabel self management. Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan p.</p>
<p>Pengaruh program diabetes self management education terhadap penurunan kadar gula darah pasien dm tipe 2 di rsu royal prima medan tahun 2019</p> <p>Yusmar Christianto Zai1, Juwita Imelda Telaumbanua, Monica Clara Siregar, Kharisman Bohalima, Karmila Br Kaban (2019)</p>	Medan	<p>Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien diabetes melitus tipe 2 yang berada di RSU. Royal Prima Medan berjumlah 141 orang.</p>	<p>untuk mengetahui pengaruh program diabetes self management education terhadap penurunan kadar gula darah pada pasien DM tipe II</p>	<p><i>Quasy Experimental</i> dengan menggunakan rancangan <i>Non Equivalent Control Group</i></p>	<p>Hasil penelitian ini menunjukan bahwa kelompok intervensi $p = 0,001$ ($p < 0,05$) dan kelompok kontrol $p = 0,007$ ($p < 0,05$) artinya ada pengaruh DSME terhadap penurunan kadar gula darah</p>
<p>Hubungan konsumsi jenis pangan yang mengandung indeks glikemik tinggi dengan glukosa darah dm tipe 2 di uptd diabetes</p>	Ternate	<p>Populasi dalam penelitian adalah seluruh pasien yang berkunjung di UPTD. Diatebes Centre Kota Ternate.</p>	<p>untuk melihat hubungan konsumsi jenis pangan yang mengandung indeks glikemik tinggi dengan kadar gula darah pasien DM tipe2</p>	<p><i>Metode penelitian analitik dengan desain cross sectional study dengan 30 responden.</i></p>	<p>hasil penelitian dan teori yang menyimpulkan bahwa kandungan indeks glikemik suatu makanan dapat mempengaruhi kadar gula darah.</p>
<p>Hubungan dukungan keluarga terhadap self management</p>	Jakarta	<p>Populasi dalam penelitian jumlah responden sebanyak 60 orang pasien yang</p>	<p>Tujuan dari manajemen pasien dengan diabetes adalah</p>	<p>Desain penelitian <i>kuantitatif cross-sectional</i></p>	<p>Hasil analisis univariat didapatkan mayoritas</p>

Studi/Author	Tempat Penelitian	Populasi	Tujuan Penelitian	Metode Penelitian/Alat Ukur	Hasil Penelitian
dan kadar gula darah pasien diabetes Laurentia Galuh (2021)		kontrol ke Puskesmas Kelurahan Roworejo.	menghilangkan gejala yang timbul, mencegah atau memperlambat komplikasi.		50,0% dukungan keluarga baik, 56,7% self-management kurang baik dan 51,7% nilai kadar darah sewaktu tinggi. Hasil analisis bivariat dengan uji chi-square didapatkan ada hubungan bermakna dukungan keluarga dengan self-management (p value:0,000);
Hubungan makanan yang mengandung indeks glikemik (Ig) dengan kejadian diabetes mellitus (Dm) Tipe II Besti Verawati (2018)	Riau	Populasi pada penelitian ini adalah kelompok dewasa (30-49 tahun) berjumlah 409 orang dan sampel pada penelitian ini berjumlah 88 orang dengan teknik Sampling Kebetulan (<i>Accidental Sampling</i>).	menganalisis konsumsi makanan yang mengandung IG dengan kejadian DM tipe II	Desain penelitian ini desain <i>cross sectional study</i> .	menunjukkan sebagian besar responden (>40%) mengonsumsi makanan yang mengandung IG dengan indeks glikemik sedang, sebesar 19 (21,6%) responden mengalami DM Tipe II. Hasil bivariat terdapat hubungan antara makanan yang mengandung kadar gula dengan kejadian DM Tipe II (p<0,05)
Konsumsi bahan makanan sumber karbohidrat dan buah indeks glikemik tinggi dengan Kejadian Dm Kasmiyetti, Dian Febry Yomi (2018)	Padang	Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pengunjung Puskesmas Nanggalo yang berusia 45-65 tahun.	mengetahui hubungan pola konsumsi bahan makanan sumber karbohidrat dan buah indeks glikemik tinggi dengan kejadian diabetes mellitus tipe II di Puskesmas Nanggalo Kota Padang tahun 2016	<i>Menggunakan desain cross sectional,</i>	Berdasarkan hasil penelitian, disarankan kepada pihak Puskesmas untuk memberikan penyuluhan gizi kepada masyarakat terkait indeks glikemik dan merujuk pasien diabetes ke ahli gizi untuk mendapatkan pendidikan tentang manajemen diet.

Studi/Author	Tempat Penelitian	Populasi	Tujuan Penelitian	Metode Penelitian/Alat Ukur	Hasil Penelitian
<p>Pengetahuan, sikap praktik penderita diabetes mellitus tipe II tentang indeks glikemik makanan diwilayah kerja Puskesmas Tlogosari Wetan</p> <p>Najla Salsabila Noor, Martini, Henry Setyawan S (2018)</p>	Jawa Tengah	Populasi penelitian ini berjumlah 156 penderita, sedangkan sampel penelitian ini berjumlah 65 penderita DM tipe II yang dipilih dengan metode purposive sampling.	mengetahui gambaran pengetahuan, sikap, dan praktik penderita DM tipe II tentang indeks glikemik makanan di teritori puskesmas Tlogosari Wetan	<i>pendekatan cross sectional,</i>	<p>pengetahuan Indeks Glikemik penderita DM tipe 2 dengan kriteria tidak mengetahui 87,69%, cukup mengetahui 9,23% sedangkan mengetahui 3,08 %.</p> <p>Sikap Indeks Glikemik penderita DM tipe 2 dengan kriteria tidak percaya 12,31%, cukup percaya 26,15% sedangkan percaya 61,54%</p>
<p>Pengaruh program diabetes diabetes self management education terhadap manajemen diri pada penderita diabetes mellitus tipe 2</p> <p>Rahmawati, Teuku Tahlil, Syahrul (2016)</p>	Aceh	Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien penderita DM tipe 2 yang berobat ke Puskesmas Trienggadeng Kecamatan Trienggadeng Kabupaten Pidie Jaya sebanyak 204 orang.	untuk mengetahui pengaruh DSME terhadap manajemen diri penderita DM tipe 2	<i>quasi eksperiment dengan rancangan pretest-posttest non equivalent group design.</i>	<p>mayoritas responden adalah perempuan (72.7% kelompok intervensi dan 69.7% kelompok kontrol), berusia 36-45 tahun (78.8% kelompok intervensi dan 87.9% kelompok kontrol).</p>
<p>Hubungan kognitif dan kadar gula darah pada penderita dm tipe 2 yang mendapatkan program diabetes self management education (dsme) di desa airmadidi</p> <p>Arlie J. Manoppo (2019)</p>	Sulawesi Utara	responden yang dipilih melalui <i>consecutive sampling</i> , yaitu penderita DM tipe II yang terdiagnosa oleh Puskesmas Airmadidi	untuk menganalisis hubungan antara kognitif dan kadar gula darah pada penderita DM tipe II yang mendapatkan DSME	studi observasional analitik dengan desain <i>kohort study</i>	<p>Rata-rata kognitif penderita DM tipe II sebelum mendapatkan program DSME adalah 26,04 yang berarti normal atau tidak mengalami gangguan. Sedangkan rerata kadar gula darah penderita DM tipe II setelah mendapatkan program DSME adalah 222,78 mg/dl. Uji korelasi pearson</p>

Studi/Author	Tempat Penelitian	Populasi	Tujuan Penelitian	Metode Penelitian/Alat Ukur	Hasil Penelitian
					menyebutkan $p=0,137$ ($p>0,05$) sehingga Ha gagal diterima, yaitu tidak ada hubungan yang signifikan antara kognitif
Pola variabilitas glikemik selama diabetes program pendidikan manajemen diri Ankur Joshi, Arun Mitra, Nikhat Anjum, Neelesh Shrivastava, Sagar Khadanga, Abhijit Pakhare and Rajnish Joshi (2019)	India	Dalam penelitian ini, kami menggambarkan perubahan variabilitas glikemik dan control glikemik di antara individu dengan T2DM, selama program DSME	Untuk mendeteksi sensitivitas berbagai indeks glikemik GV diantaranya individu dengan diabetes	Desain kami merancang studi longitudinal durasi dua minggu untuk memahami variabilitas glikemik antara pasien dengan diabetes mellitus tipe 2.	Sebanyak 41 peserta penelitian dengan nilai 46347 CGM tersedia untuk analisis. Dari 41 peserta, 20 (48,7%) berada dalam kelompok miskin, 10 (24,3%) dalam kondisi dapat diterima, dan 11 (26,8%) dalam kategori miskin.
Diet Glycemic Index Rendah Isomaltulosa Berhubungan dengan Glikemik Bawah Respon dan Variabilitas, dan Meningkatkan Oksidasi Lemak di Asia Christiani Jeyakumar Henry, Bhupinder Kaur , Rina Yu Chin Quek And Stefan Gerardus Camps (2017)	Singapore	Kami menentukan apakah inklusi isomaltulosa dibandingkan dengan sukrosa dalam urutan makanan GI rendah tinggi dapat memodulasi respon glikemik dan oksidasi substrat pada populasi asia	Untuk meningkatkan oksidasi lemak dan dapat berkontribusi untuk manajemen berat badan	dalam desain cross-over terkontrol secara acak double-blind.	Hasil kami menunjukkan bahwa diet rendah GI menghasilkan glukosa 24 jam lebih rendah $iAUC$ (502,5 _ 231,4 vs 872,6 _ 493,1 mmol / L; $p = 0,002$) dan lebih rendah variabilitas glikemik 24 jam (MAGE: 1,67 _ 0,53 vs 2,68 _ 1,13 mmol / L; $p <0,001$). Secara bersamaan, 10 jam hasil bagi pernafasan meningkat lebih banyak selama GI tinggi ($p = 0,014$) dan oksidasi lemak lebih tinggi setelah sarapan GI rendah ($p = 0,026$), makan siang ($p <0,001$) dan camilan ($p = 0,013$). Ini menunjukkan bahwa makanan

Studi/Author	Tempat Penelitian	Populasi	Tujuan Penelitian	Metode Penelitian/Alat Ukur	Hasil Penelitian
					campuran GI rendah mengandung isomaltulosa mampu secara akut mengurangi respons glikemik dan variabilitas dan mempromosikan oksidasi lemak
Efek dari Self-Management Diabetes Rawat Jalan Edukasi Pasien Penderita Diabetes Tipe 2 di Tiongkok: Uji Coba Terkontrol Acak Fan Zheng, Suixin Liu, Yuan Liu, and Lihua Deng (2019)	China	Dalam penelitian ini 60 pasien dengan DMT2 dialokasikan secara acak menjadi 2 kelompok: kelompok kontrol (n = 30) dan intervensi kelompok (n = 30).	untuk menilai efektivitas program pendidikan manajemen mandiri diabetes rawat jalan sederhana.	Metode dalam studi tersebut, 60 pasien dengan diabetes mellitus tipe 2 secara acak dialokasikan ke dalam kelompok kontrol (n = 30) dan kelompok intervensi (n = 30).	Skor rata-rata total ringkasan ukuran kegiatan perawatan-diri diabetes adalah 17.60 ± 6.63 poin. Area masalah dalam skala diabetes mengungkapkan bahwa skor total rata-rata adalah 29.82 ± 15.22 poin; 27% dari pasien mengalami tekanan terkait diabetes, sementara 9% menderita tekanan emosional yang parah. Dibandingkan dengan kelompok kontrol, skor ringkasan perawatan diri diabetes kegiatan mengukur dan area masalah dalam skala diabetes, glukosa darah puasa, glukosa darah postprandial 2 jam, dan HbA1c secara signifikan meningkat pada kelompok intervensi setelah intervensi ($P < 0.01$)

Diabetes self management education adalah proses berkelanjutan yang diberikan perawat untuk memfasilitasi pengetahuan, keterampilan, dan kemampuan penderita diabetes melitus. Menggunakan metode bimbingan, konseling, dan perilaku intervensi untuk meningkatkan pengetahuan diabetes dan meningkatkan individu dan keluarga keterampilan dalam menangani penyakit, dampak yang diharapkan dari manajemen tersebut yaitu penurunan indeks glikemik, yang dapat dipantau dari kadar gula darah dan kadar HbA1c (*glycosylated hemoglobin*), serta adanya pengontrolan diet makanan, dimana hal ini dapat mengurangi resiko terjadinya komplikasi serta penyakit lain.

1. Artikel pertama (Trina Kurniawati, 2019) menunjukkan hasil bahwa adanya pemberian informasi kepada pasien merupakan suatu stimulus yang dapat meningkatkan pengetahuan, sehingga menimbulkan kesadaran untuk berperilaku sesuai dengan yang diharapkan.
2. Artikel ke-dua (Yusmar Christianto zai, 2019) menunjukkan bahwa pasien yang memiliki nilai kadar glukosa rendah dipengaruhi oleh kurangnya kesadaran diri pasien untuk memonitoring kadar glukosa darah secara rutin.
3. Artikel ke-tiga (Amra, 2018) menunjukkan hasil bahwa perlu diberikan penekanan mengenai pentingnya keteraturan jadwal makan, jenis dan jumlah makanan karena dapat mempengaruhi tingginya kadar gula darah pada pasien.
4. Artikel ke-empat (Galuh & Prabawati, 2021) menunjukkan hasil dengan adanya dukungan keluarga diharapkan bantuan dan perhatian dapat diberikan untuk memberi kenyamanan fisik dan psikologis pada saat pasien mengalami sakit.
5. Artikel ke-lima (Besti Verawati, 2018) menunjukkan pengaruh kebiasaan konsumsi makanan yang mengandung IG yang berlebihan merupakan faktor resiko yang diketahui menyebabkan diabetes melitus tipe 2.
6. Artikel ke-enam (Kasmiyetti, 2018) menunjukkan hasil dalam memilih jenis, bentuk, asupan dan jumlah karbohidrat ataupun buah yang dikonsumsi pada pasien perlu teliti karena dapat mempengaruhi tingginya indeks glikemik.
7. Artikel ke-tujuh (Najla Salsabila Noor, 2018) menunjukkan apabila penderita dm tipe 2 tidak memiliki pengetahuan tentang kadar IG makanan maka pasien tidak mengetahui keberadaan dan tidak menghindari serat pangan dapat mempengaruhi kadar glukosa darah.
8. Artikel ke-delapan (Rahmawati, 2016) menunjukkan hasil bahwa meningkatnya kesadaran diri tentang kesehatan dengan menggunakan informasi yang dapat mengubah sikap dan perilaku dan meningkatnya kualitas hidup pasien.
9. Artikel ke-sembilan (Arlie J. Manoppo, 2019) menunjukkan hasil bahwa adanya peningkatan kadar gula dalam darah pada penderita diabetes melitus dapat dihubungkan dengan fungsi kognitif yang rendah.

Berdasarkan hasil dari ke-duabelas artikel penelitian diatas didapatkan bahwa pemberian diabetes self management education pada kelompok intervensi terbukti dapat menurunkan kadar gula darah pada pasien dalam pemberian edukasi pengetahuan, keterampilan dalam perawatan mandiri sehingga indikator/tanda dan gejala resiko terjadinya diabetes melitus yang muncul sebelum pemberian diabetes self management education berkurang lebih banyak daripada kelompok kontrol.

Pemberian diabetes self management education pada kelompok intervensi dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan pasien dalam melakukan perawatan mandiri, sehingga indikator/tanda dan gejala resiko terjadinya diabetes melitus yang muncul sebelum pemberian diabetes self management education berkurang lebih banyak dari pada kelompok kontrol. Salah satu bentuk edukasi yang efektif diberikan kepada pasien diabetes mellitus karena pemberian diabetes self management education dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku pasien dalam melakukan perawatan mandiri. Dimensi dukungan keluarga terdiri dari 4 dimensi yaitu dukungan emosional atau perhatian terhadap seseorang, dimensi penghargaan, dimensi instrumental, dan dimensi informasi, Dimensi dari Diabetes self-management ini telah teruji memiliki korelasi positif dengan kontrol glikemik yang baik dan dapat menurunkan komplikasi (Galuh & Prabawati, 2021).

Mengonsumsi karbohidrat indeks glikemik tinggi maksimal 2 kali sehari, semakin sering mengkonsumsinya akan menaikkan kadar gula darah sehingga kadar gula darah tidak dapat terkontrol pada tingkat yang aman. Bahwa sebagian besar responden telah memiliki pengetahuan, sikap maupun praktik yang baik dalam hal pola makan yang mendukung pengendalian gula darah penderita sehingga para praktisi kesehatan terutama pengelola menguatkan lagi lewat sosialisasi agar semakin besar masyarakat yang berpraktik memilih makanan yang memiliki indeks glikemik rendah. edukasi merupakan hal yang penting dalam memberikan asuhan keperawatan terhadap penderita DM tipe 2. Edukasi yang berjalan saat ini hanya sebatas saat klien kontrol ke Puskesmas sehingga dengan waktu yang terbatas dan relatif singkat hanya sedikit informasi yang dapat disampaikan kepada klien dan bersifat individual. (Arlie J. Manoppo, 2019) program diabetes self management education yang diberikan dapat dipahami oleh responden dan dapat diaplikasikan dengan adanya

penurunan nilai kadar gula darahnya. Berdasarkan pembahasan diatas, peneliti berpendapat bahwa diabetes self management education berkaitan dengan adanya perbaikan glikemik merupakan faktor yang dapat mengalami perbaikan kontrol metabolik, dan mengurangi komplikasi dalam perubahan perilaku perawatan diri.

Menurut asumsi peneliti pada pembahasan dari masing-masing artikel diatas, dimana membahas terkait diabetes self management education terdapat solusi untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dalam melakukan perawatan mandiri dalam pemberian diabetes self management education dapat merubah perilaku pasien melalui informasi yang diberikan kepada pasien. Promosi kesehatan merupakan proses pemberdayaan atau memandirikan masyarakat agar dapat memelihara dan meningkatkan kesehatannya, proses pemberdayaan atau memandirikan masyarakat tidak hanya terbatas pada pemberian informasi (seperti pendidikan kesehatan) tetapi juga upaya untuk merubah perilaku dan sikap seseorang, sehingga promosi kesehatan dapat meningkatkan kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotor seseorang. (Besti Verawati, 2018) pada penderita diabetes melitus tipe II dengan asupan karbohidrat tinggi melebihi kebutuhan, memiliki resiko 12 kali lebih besar tidak dapat mengendalikan kadar glukosa darah dibandingkan dengan penderita yang memiliki asupan karbohidrat sesuai dengan kebutuhannya.

Berdasarkan pembahasan diatas, peneliti berpendapat bahwa diabetes self management education berkaitan dengan adanya perbaikan glikemik merupakan faktor yang dapat mengalami perbaikan kontrol metabolik, dan mengurangi komplikasi dalam perubahan perilaku perawatan diri.

Kesimpulan

Hasil literature yang direview sebanyak 12 artikel, terkait dengan *Diabetes Self Management Education Terhadap Perbaikan Glikemik Pada Pasien DM*. dapat disimpulkan bahwa dapat memberikan pengetahuan kepada pasien mengenai aplikasi strategi perawatan secara mandiri untuk mengoptimalkan kontrol metabolik, mencegah komplikasi, dan memperbaiki kualitas hidup pasien diabetes melitus oleh karena itu dalam menerapkan pola makan seimbang dan membatasi diet secara terkendali (terapi nutrisi), untuk diabetes tipe-2, pola diet yang baik dapat mengendalikan kadar glukosa darah. Dalam terapi nutrisi, asupan glukosa dan karbohidrat dibatasi dan disesuaikan dengan kebutuhan tubuh.

Saran

1. Bagi institusi pendidikan diharapkan bagi institusi pendidikan dapat menambah bahan bacaan terkait diabetes mellitus terkhusus mengenai *diabetes self management education* terhadap perbaikan glikemik
2. Peneliti berharap penelitian selanjutnya dengan kualitas lebih baik yang akan sangat membantu proses perkembangan intervensi keperawatan khususnya intervensi keperawatan diabetes mellitus untuk dipraktikkan di Indonesia. Jika sudah ditemukan evidence yang terbaru dengan kualitas penelitian yang lebih baik maka tinjauan literature ini dapat di upgrade sebagai pedoman dalam memberikan intervensi keperawatan untuk meningkatkan diabetes self management education.
3. Peneliti selanjutnya yang berminat melakukan penelitian yang serupa diharapkan dapat meneliti variable lain yang terkait dengan diabetes self manajement education terhadap perbaikan glikemik pada pasien DM.

Referensi

- Abrar, E. A., & Mutmainna, A. (2020). *Pasien Diabetes Melitus Tipe Ii Setelah Menggunakan Video Edukasi Di Puskesmas Paccerakkang Kota Makassar*. 15, 332–337. <http://C:/Users/Icu-Tech/Downloads/385-Article%20Text-1514 -1-10-20201212.Pdf>
- Amra, N. (2018). Hubungan Konsumsi Jenis Pangan Yang Mengandung Indeks Glikemik Tinggi Dengan Glukosa Darah Pasien Dm Tipe 2 Di Uptd Diabetes Center Kota Ternate. *Nutrition Journal*, 3(2), 110. <https://doi.org/10.30867/Action.v3i2.106>
- Ankur Joshi. (2019). Pola Variabilitas Glikemik Selama Diabetes Program Pendidikan Manajemen Mandiri. *Medical Sciences*, 7(3), 52. <https://doi.org/10.3390/Medsci7030052>
- Arlie J. Manoppo. (2019). Hubungan Kognitif Dan Kadar Gula Darah Pada Penderita Dm Tipe Ii Yang Mendapatkan Program Diabetes Self Management Education (Dsme) Di Desa Airmadidi. *Skolastik Keperawatan*, 5(1), 1–8.
- Astuti. (2017). Pangan Indeks Glikemik Tinggi Dan Glukosa Darah Pasien Diabetes Mellitus Tipe Ii. *Jurnal Endurance*, 2(2), 225. <https://doi.org/10.22216/Jen.v2i2.1956>
- Besti Verawati. (2018). Hubungan Makanan Yang Mengandung Indeks Glikemik (Ig) Dengan Kejadian

- Diabetes Melitus (Dm) Tipe Ii. *Jurnal Doppler*, 2(1), 32–38. <https://doi.org/10.1017/Cbo9781107415324.004>
- Christiani Jeyakumar Henry. (2017). Menggabungkan Diet Indeks Glikemik Rendah Isomaltulosa Berhubungan Dengan Glikemik Rendah Respon Dan Variabilitas, Dan Mempromosikan Oksidasi Lemak Di Asia. *Nutrients*, 9(473), 2–13. <https://doi.org/10.3390/Nu9050473>
- Darmawan, S., & Sriwahyuni, S. (2019). Peran Diet 3J Pada Pasien Diabetes Melitus Di Puskesmas Sudiang Raya Makassar. *Nursing Inside Community*, 1(3), 91–95. <https://doi.org/10.35892/Nic.v1i3.227> <https://www.researchgate.net/publication/339061919>
- Galuh, L., & Prabawati, D. (2021). Hubungan Dukungan Keluarga Terhadap Self- Management Dan Kadar Gula Darah Pasien Diabetes. 9(1), 49–55.
- Kasmiyetti. (2018). Glikemik Tinggi Dengan Kejadian Dm. *Sehat Mandiri*, 13(2), 10–17.
- Mutmainna, A. (2019). Faktor-Faktor Risiko Yang Mempengaruhi Manajemen Glukosa Pada Pasien Dengan Diagnosa Medis Diabetes Mellitus Di Makassar, Sulawesi Selatan, Indonesia. *Nursing Inside Community*, 1(2), 61–67. <https://doi.org/10.35892/Nic.v1i2.59> <https://www.researchgate.net/publication/339061919>
- Najla Salsabila Noor. (2018). Pengetahuan, Sikap, Praktik Penderita Diabetes Melitus Tipe Ii Tentang Indeks Glikemik Makanan Di Wilayah Kerja Puskesmas Tlogosari Wetan. *Jkm*, 6, 141–150.
- Nuzul Wahyuning Diyah. (2016). Evaluasi Kandungan Glukosa Dan Indeks Glikemik Beberapa Sumber Karbohidrat Dalam Upaya Penggalian Pangan Ber-Indeks Glikemik Rendah. *Jurnal Farmasi Dan Ilmu Kefarmasian Indonesia*, 3(2), 67–73. <https://doi.org/10.20473/Jfiki.v3i22016.67-73>
- Rahmawati. (2016). Pengaruh Program Diabetes Self-Management Education Terhadap Manajemen Diri Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 Effects Of Diabetes Self-Management Education Program On Self-Management In Patients With Diabetes Mellitus Type 2. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (Jik)*, 4(1), 46–58.
- Rizqah, S. F., & Basri, H. M. (2018). Hubungan Efikasi Diri Dengan Kepatuhan Diet 3J Pada Pasien Diabetes Melitus Di Puskesmas Mandai Kabupaten Maros. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 12, 586–591 <https://doi.org/10.35892/Nic.v1i2.59> <https://www.researchgate.net/publication/339061919>
- Trina Kurniawati. (2019). Pengaruh Diabetes Self Management Education (Dsme) Terhadap Self Management Pada Pasien Diabetes Mellitus. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 12(2), 588–594. <https://doi.org/10.48144/Jiks.v12i2.174>
- Yusmar Christianto Zai. (2019). Pengaruh Program Diabetes Self Management Education Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pasien Dm Tipe 2 D Rsu Royal Prima Medan Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Pannmed*, 14(2), 1–8.
- Zheng, F., Liu, S., Liu, Y., & Deng, L. (2019). Efek Manajemen Diri Diabetes Rawat Jalan Edukasi Untuk Pasien Diabetes Tipe 2 Di China: Uji Coba Terkendali Acak. *Journal Of Diabetes Research*, 2019, 7. <https://doi.org/10.1155/2019/1073131>