



ABDI CENDEKIA:
JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT
Volume 5 Nomor 3 Tahun 2026 Halaman 3792-3800
<https://zia-research.com/index.php/abdicendekia>



**HEBAT-PRO (Hidup Berkualitas Dengan Penyakit Kronik):
Edukasi dan Pendampingan Berbasis Komunitas untuk
Meningkatkan Kualitas Hidup Pasien Penyakit Kronik**

Dina Mariana Larira¹, Adriani Natalia², Muhamad Nurmansyah³

^{1,2,3} Universitas Sam Ratulangi, Manado, Indonesia

Email : dinamariana@unsrat.ac.id

Abstrak

Penyakit kronis merupakan kondisi seseorang yang menderita penyakit menahun dengan gejala jangka panjang yang membutuhkan penatalaksanaan jangka panjang dan kepatuhan dalam menjalankan pengobatan serta menimbulkan komplikasi. Komplikasi ini akan dialami oleh pasien seumur hidup sehingga memerlukan penanganan yang berkelanjutan dan untuk mengurangi risiko komplikasi yang dapat berdampak pada kualitas hidup penderita. Untuk itu diperlukan upaya promotif dan preventif untuk mencegah terjadinya komplikasi yang lebih luas. Upaya promotif dan preventif yang dapat dilakukan yaitu dengan pemberian edukasi dan pendampingan berbasis komunitas. Edukasi dan pendampingan diberikan bukan hanya kepada penderita penyakit kronis tetapi juga kepada masyarakat sehingga mereka mampu melakukan tindakan pencegahan sedari dini. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan tentang penyakit kronik sehingga masyarakat mampu meningkatkan *self-care management* dan dapat berdampak pada kualitas hidupnya. Kegiatan PKM dilakukan dengan memberikan pelatihan tentang manajemen perawatan diri pada penyakit kronik yang dilanjutkan dengan senam lansia. Hasil yang diperoleh dari kegiatan ini adalah adanya peningkatan pengetahuan peserta mengenai manajemen perawatan diri pada penyakit kronik yang dibuktikan dari hasil pre dan post-test. Hal ini membuktikan bahwa kegiatan penyuluhan yang telah dilakukan dapat meningkatkan pengetahuan peserta tentang penyakit dalam melakukan manajemen perawatan diri. Kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat memberikan kontribusi untuk meningkatkan pemahaman peserta tentang manajemen perawatan diri sehingga mereka dapat mencegah timbulnya komplikasi jangka panjang dan meningkatkan kualitas hidup pasien.

Kata kunci: Manajemen Perawatan Diri, Penyakit Kronik, Kualitas Hidup, Edukasi.

Abstract

Chronic diseases are long-term health conditions characterized by persistent symptoms that require continuous management, adherence to treatment, and may lead to various complications. These complications can affect patients throughout their lives, requiring ongoing care to reduce the risk of further complications that may negatively impact their quality of life. Therefore, promotive and preventive efforts are needed to prevent the progression and development of broader complications. One approach that can be implemented is the provision of community-based education and support. Such education and support should be provided not only to individuals living with chronic diseases but also to the wider community, enabling them to undertake preventive measures at an early stage. This community service activity aimed to improve participants' knowledge, attitudes, and skills regarding chronic disease management, thereby enhancing their self-care

management and potentially improving their quality of life. The community service program was conducted through training on self-care management for chronic diseases, followed by elderly exercise activities. The results demonstrated an increase in participants' knowledge regarding self-care management of chronic diseases, as evidenced by the pre-test and post-test results. These findings indicate that the health education activities effectively improved participants' knowledge and understanding of chronic disease self-care management. This community service activity is expected to contribute to improving participants' understanding of self-care management, enabling them to prevent long-term complications and ultimately improve the quality of life of individuals living with chronic diseases.

Keywords: Self-Care Management, Chronic Disease, Quality Of Life, Education.

PENDAHULUAN

Penyakit kronis merupakan kondisi seseorang yang menderita penyakit menahun dengan gejala jangka panjang dan dengan angka kesakitan dan kematian yang tinggi di dunia maupun di Indonesia. Data menunjukkan bahwa sebanyak 70.000 penderita penyakit kronis berujung pada kematian yang mayoritas disebabkan oleh gaya hidup masyarakat yang suka mengonsumsi junk food dan stress. Bahkan, diperkirakan pada tahun 2030 terdapat 150 juta orang yang akan terkena penyakit kronis (Adiwiastara, et al., 2025). Beberapa penyakit kronis yang paling sering terjadi di Indonesia adalah diabetes melitus, hipertensi, penyakit ginjal kronik, gagal jantung, stroke, dan penyakit paru obstruktif kronik (PPOK).

Menurut *World Health Organization* (WHO) (2022) bahwa penyakit kronis telah menyebabkan kematian pada 41 juta orang setiap tahunnya atau setara dengan 74% dari semua kematian secara global, dan sebanyak 17 juta orang meninggal sebelum usia 70 tahun; 86% dari kematian ini terjadi di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Berdasarkan hasil Riskesdas tahun 2018, prevalensi penderita penyakit kronis mengalami peningkatan dibandingkan dengan tahun 2013. Penyakit hipertensi pada penduduk usia 18 tahun keatas meningkat dari 25,8% menjadi 34,1%, penyakit diabetes melitus pada penduduk umur ≥ 15 tahun meningkat dari 6,9 % menjadi 10,9%, penyakit stroke yang merupakan penyebab dari hiperkolesterol pada penduduk umur ≥ 15 tahun meningkat dari 7 menjadi 10,9 per mil. Sedangkan di Sulawesi Utara, kejadian kasus hipertensi penduduk usia 18 tahun keatas berdasarkan diagnosis dokter 13,2% yang merupakan tertinggi di Indonesia, sedangkan penyakit diabetes melitus dan stroke pada penduduk umur ≥ 15 tahun masing-masing urutan ke-3 dan ke-4 terbanyak di Indonesia (Balitbangkes Republik Indonesia, 2018). Penyakit diabetes melitus dan hipertensi menjadi penyakit tidak menular yang saat ini menjadi prioritas di Indonesia karena dianggap sebagai akar penyebab dari komplikasi organ lain, seperti penyakit jantung, ginjal, stroke, bahkan disabilitas karena komplikasi vaskular lainnya (Kemenkes RI, 2022). Bahkan, prevalensi diabetes dan hipertensi diperkirakan akan meningkat hingga tahun 2030-2040 pada usia produktif 30-69 tahun terkait data tingginya obesitas dan merokok pada anak; pola konsumsi makanan tinggi gula, lemak, dan garam; serta rendahnya aktifitas fisik dan stress (Purnamayanti, Pradipta, & Wulandari, 2023).

Diabetes melitus dan hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang membutuhkan penatalaksanaan jangka panjang dan kepatuhan dalam menjalankan pengobatan. Penyakit diabetes ditandai dengan peningkatan kadar glukosa dalam darah yang melebihi normal dan dapat menyebabkan komplikasi seperti retinopati, nefropati, dan neuropati. Sementara itu, penyakit hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah sistolik atau diastolik dari nilai normal yang dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit jantung koroner, stroke, dan gagal ginjal (Hutagalung, 2025). Komplikasi ini akan dialami oleh pasien seumur hidup sehingga memerlukan penanganan yang berkelanjutan dan untuk mengurangi risiko komplikasi yang dapat berdampak pada kualitas hidup penderita (Larira, Natalia, & Wijaya, 2026).

Pada umumnya, pasien dengan penyakit kronis seringkali mengalami berbagai masalah psikologis, seperti perasaan tidak berdaya, depresi, dan stress sehingga hal tersebut dapat mempengaruhi durasi pengobatan penyakit yang panjang yang dapat menyebabkan rasa putus asa dan bosan. Untuk itu diperlukan upaya promotif dan preventif untuk mencegah terjadinya komplikasi yang lebih luas (Kusnadi, Hamid, Susanti, & Hargiana, 2023).

Upaya promotif dan preventif yang dapat dilakukan yaitu dengan pemberian edukasi dan pendampingan berbasis komunitas. Edukasi dan pendampingan diberikan bukan hanya kepada penderita penyakit kronis tetapi juga kepada masyarakat sehingga mereka mampu melakukan tindakan pencegahan sedari dini. Kegiatan ini yakni mencakup pendidikan kesehatan tentang penyakit kronis, khususnya penyakit diabetes melitus dan hipertensi, *self-care management* yang mencakup pengaturan diet, olahraga yang teratur, monitoring kadar gula darah dan tekanan darah, patuh pada pengobatan, memiliki *problem solving* yang baik, dan pengelolaan stress yang baik.

Melalui kegiatan edukasi dan pendampingan ini, masyarakat dapat memperoleh informasi tentang pemantauan kondisi tubuh secara mandiri sehingga hal tersebut dapat menjadi bekal dalam menentukan langkah pencegahan yang tepat. Pendekatan ini diharapkan dapat menumbuhkan kebiasaan untuk lebih peduli pada kondisi kesehatan mereka sehingga semakin besar peluang dalam mengendalikan kondisi kesehatan dengan cara yang lebih ringan (Jannah, et al., 2025). Selain itu, pendampingan juga dapat menciptakan suasana yang lebih terbuka dan dapat membantu masyarakat membedakan informasi kesehatan yang tepat dan benar dengan informasi yang kurang tepat sehingga masyarakat dapat memahami langkah-langkah yang perlu dilakukan serta lebih percaya diri dalam menjaga kesehatannya (Putri, et al., 2025). Pendampingan dilakukan secara berkesinambungan sehingga mendorong masyarakat dalam menerapkan perubahan kecil yang dapat memberikan dampak besar pada kesehatan individu, seperti kebiasaan minum air putih yang cukup, tidur yang cukup, serta mengkonsumsi buah dan sayur dalam jumlah yang banyak yang merupakan contoh sederhana dari gaya hidup sehat (Syarifah, Putri, & Aji, 2025).

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan tentang penyakit kronik sehingga masyarakat mampu meningkatkan *self-care management* dan dapat berdampak pada kualitas hidupnya. Selain itu, kegiatan ini juga diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pencegahan dan penerapan gaya hidup sehat sehari-hari. Sehingga dapat dilakukan pencegahan sedini mungkin terhadap penyakit kronik.

METODE

Kegiatan PKM yang dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Kolongan, Minahasa Utara dilakukan pada dua wilayah kerja yaitu Desa Maumbi dan Desa Watutumou. Berdasarkan hasil observasi dan analisis situasi di Kabupaten Minahasa Utara yakni tingginya angka kejadian pada penderita penyakit kronik (diabetes melitus dan hipertensi) dan komplikasi yang dialami oleh pasien seumur hidup sehingga diperlukan penanganan yang berkesinambungan untuk mengurangi risiko komplikasi yang dapat berdampak pada kualitas hidup penderita. Kegiatan yang akan dilakukan dibagi menjadi 3 bagian yaitu:

Persiapan

Pada tahapan persiapan yang dilakukan adalah:

1. Berkoordinasi dengan pihak Puskesmas dalam hal ini Kepala Puskesmas untuk mendapatkan ijin pelaksanaan kegiatan terkait persiapan dan waktu dalam melaksanakan kegiatan dengan melakukan pertemuan secara langsung.
2. Melakukan survei di tempat pelaksanaan kegiatan.
3. Pembuatan daftar hadir peserta kegiatan.
4. Tim membagikan undangan kepada sasaran yaitu Puskesmas Kolongan, khususnya masyarakat di wilayah kerja Desa Maumbi dan Desa Watutumou.

Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian ini terdiri dari dua bagian yaitu pelatihan tentang *self-care management* kepada penderita diabetes melitus dan hipertensi dan pemberian edukasi serta pendampingan tentang penyakit kronik yang mencakup pendidikan kesehatan tentang penyakit kronis, khususnya penyakit diabetes melitus dan hipertensi, *self-care management* yang mencakup pengaturan diet, olahraga yang teratur, monitoring kadar gula darah dan tekanan darah, patuh pada pengobatan, memiliki *problem solving* yang baik, dan pengelolaan stress yang baik.. Pelatihan dan edukasi yang akan diberikan, dilaksanakan secara luring dengan tujuan untuk membantu meningkatkan kemampuan penderita dalam mengelola penyakitnya, seperti mampu melakukan pengaturan diet, monitoring gula darah, olahraga yang teratur, dan patuh pada pengobatan sehingga tercipta *self care management* pada penderita diabetes melitus dan hipertensi yang dapat membantu meningkatkan kualitas hidup pada penderita.

Rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat ini dibagi menjadi tiga tahap, yaitu pada tahap awal dilakukan pre-test kepada peserta kegiatan dengan tujuan untuk menilai pengetahuan mereka tentang *self care management* dan penyakit kronik melalui pembagian kuesioner. Tahap selanjutnya, peserta diberikan pelatihan tentang *self care management* serta edukasi dan pendampingan tentang penyakit kronik dengan bantuan media power point dan leaflet. Pada tahap akhir, dilakukan evaluasi melalui pembagian kuesioner untuk melihat peningkatan *self care management* pada penderita diabetes melitus dan hipertensi serta pengetahuan masyarakat tentang penyakit kronik.

Penyuluhan ini dilakukan oleh perawat dengan kepakaran manajemen keperawatan, dimana hal ini sesuai dengan salah satu bidang dari spesialisasi manajemen keperawatan yaitu melakukan pendidikan kesehatan di satu kelompok masyarakat tertentu dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat dan individu tentang kesehatan. Penyuluhan dilakukan secara langsung melalui pendekatan promotif dan preventif di Puskesmas Kolongan, Minahasa Utara yang dilakukan pada dua wilayah kerja yaitu Desa Maumbi dan Desa Watutumou.

Evaluasi Kegiatan

Kegiatan ini dilakukan evaluasi secara struktur, proses dan hasil yang dijabarkan sebagai berikut:

1. Evaluasi Struktur
 - a) Alat dan bahan untuk kegiatan pelatihan telah disiapkan.
 - b) Waktu dan tempat kegiatan telah disepakai dengan pihak Puskesmas.
2. Evaluasi Proses
 - a) Peserta pelatihan mengikuti kegiatan dari awal sampai akhir.
 - b) Peserta pelatihan mampu menjawab pertanyaan selama proses kegiatan.
3. Evaluasi Hasil
 - a) Penderita diabetes melitus dan hipertensi mengetahui tentang cara meningkatkan *self-care management*.
 - b) Masyarakat memahami tentang penyakit kronik dan cara pencegahannya dengan tujuan untuk membantu meningkatkan kemampuan mereka dalam mengelola dan mencegah penyakit sejak dini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Kolongan, Minahasa Utara dilakukan pada dua wilayah kerja yaitu Desa Maumbi dan Desa Watutumou pada tanggal 3 Juli 2026 dengan khalayak sasaran adalah penderita penyakit kronik (diabetes melitus dan hipertensi). Jumlah peserta yakni sejumlah 30 orang. Peserta ini rutin melakukan olahraga yang diadakan di Puskesmas Kolongan setiap hari jumat pada awal bulan. Di bawah ini merupakan hasil dari karakteristik responden.

Pengabdian masyarakat ini dibagi menjadi 3 sesi yaitu sesi pertama berupa pemberian pre-test dengan membagikan kuesioner kepada para peserta yang bertujuan untuk menilai sampai sejauh mana pengetahuan peserta tentang manajemen perawatan diri dengan penyakit yang diderita. Pada sesi kedua yaitu pemberian edukasi tentang manajemen perawatan diri pada pasien dengan penyakit kronik, yang dilanjutkan dengan senam bersama. Setelah peserta menerima materi, dilakukan diskusi yakni berupa tanya jawab interaktif untuk mendiskusikan terkait materi yang telah disampaikan. Sesi terakhir yaitu dilakukan evaluasi (post-test) dimana peserta kembali dibagikan kuesioner dengan tujuan untuk menilai keberhasilan edukasi yang telah diberikan pada peserta. Adapun hasil pre-test dan post-test dipaparkan dalam tabel di bawah ini.

Tabel 1. Hasil Pre-test dan Post-test Peserta Pengabdian Masyarakat di Puskesmas Kolongan, Minahasa Utara

Nilai	Jumlah	Persentase
Pre-test		
- Baik Sekali	1	
3,33		
- Baik	3	10
- Kurang		7
23,3		
- Sangat Kurang		19
63,3		
Post-test		
- Baik Sekali		14
46,6		
- Baik	15	
50		
- Kurang	0	
0		
- Sangat Kurang	1	
3.33		
Total	30	
100		

Sumber: data primer, 2026

Berdasarkan dari tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan peserta tentang manajemen perawatan diri yang dibuktikan dengan hasil dari post-test meningkat, dimana nilai pre-test hanya 4 peserta (13,33%) yang pengetahuannya baik dan meningkat yang dibuktikan dari hasil post-test dengan kategori baik sebanyak 29 peserta (96,6%).

Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk melakukan pemberdayaan masyarakat melalui kegiatan penyuluhan tentang manajemen perawatan diri pada pasien kronik khususnya pada penyakit hipertensi, kolesterol, dan asam urat. Melalui kegiatan ini diharapkan peserta mampu meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan mereka dalam melakukan manajemen perawatan diri sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup bagi para penderita.

Pelaksanaan kegiatan PKM ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah diberikan intervensi. Kegiatan ini melibatkan 30 peserta. Hasil pre-test menunjukkan bahwa hanya 4 peserta (13,33%) yang memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori baik. Setelah diberikan edukasi dan pendampingan melalui program HEBAT-PRO, hasil post-test menunjukkan peningkatan yang sangat besar, yaitu 29 peserta (96,6%)

berada dalam kategori pengetahuan baik. Secara deskriptif, hasil tersebut menunjukkan bahwa pelaksanaan program HEBAT-PRO mampu meningkatkan pengetahuan peserta mengenai pengelolaan penyakit kronik.

Peningkatan pengetahuan tersebut penting karena penyakit kronik membutuhkan pengelolaan yang berlangsung dalam jangka panjang dan melibatkan partisipasi aktif pasien. Pasien tidak hanya membutuhkan pengobatan, tetapi juga perlu memiliki kemampuan untuk memahami kondisi penyakit, melakukan perawatan diri, mengenali perubahan kondisi kesehatan, mengikuti terapi, serta menerapkan perilaku kesehatan yang mendukung pengendalian penyakit. *World Health Organization* (WHO) menempatkan edukasi pasien sebagai bagian integral dalam pengelolaan penyakit kronik. WHO menjelaskan bahwa *therapeutic patient education* merupakan proses pembelajaran terstruktur dan berpusat pada pasien yang bertujuan membantu individu dengan penyakit kronik melakukan *self-management* dengan memanfaatkan sumber daya yang dimiliki serta dukungan keluarga dan tenaga kesehatan. Pendekatan tersebut dapat berkontribusi terhadap perbaikan luaran kesehatan dan kualitas hidup (*World Health Organization*, 2023).

Hasil kegiatan HEBAT-PRO sejalan dengan temuan Correia et al. (2023) yang menunjukkan bahwa edukasi terapeutik memberikan efek positif terhadap pengetahuan pasien, dengan *standardized mean difference* sebesar 1,22 (95% CI 0,79–1,65). Selain pengetahuan, intervensi edukasi juga berhubungan dengan peningkatan kepatuhan terhadap terapi, *self-efficacy*, serta beberapa luaran psikologis. Efektivitas tersebut ditemukan pada berbagai bentuk penyampaian, baik secara individual, kelompok, maupun elektronik (Correia, et al., 2023).

Peningkatan dari 13,33% peserta dengan pengetahuan baik pada pre-test menjadi 96,6% pada post-test menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan dapat membantu peserta memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai penyakit kronik dan cara pengelolaannya. Perubahan tersebut kemungkinan tidak hanya dipengaruhi oleh pemberian informasi, tetapi juga oleh karakteristik yang menggabungkan edukasi dan pendampingan berbasis komunitas. Pendekatan semacam ini memberikan ruang bagi peserta untuk berinteraksi, berdiskusi, menyampaikan pengalaman, serta memperoleh penguatan dalam menerapkan informasi kesehatan dalam kehidupan sehari-hari.

Pendekatan berbasis komunitas juga relevan dalam pengelolaan penyakit kronik karena proses *self-management* tidak berlangsung secara terpisah dari lingkungan sosial pasien. Dukungan keluarga, komunitas, tenaga kesehatan, dan lingkungan sekitar dapat membantu pasien mempertahankan perilaku kesehatan. Dalam konteks ini, edukasi bukan hanya bertujuan meningkatkan pengetahuan, tetapi juga diharapkan menjadi dasar bagi perubahan perilaku. Pengetahuan yang baik memungkinkan pasien memahami alasan pentingnya kepatuhan terhadap pengobatan, pengaturan pola makan, aktivitas fisik, pemantauan kondisi kesehatan, serta strategi menghadapi gejala dan perubahan kondisi penyakit. Dengan demikian, peningkatan pengetahuan dapat dipandang sebagai tahap awal dalam proses pemberdayaan pasien menuju peningkatan kemampuan *self-care* dan *self-management*.

Temuan tersebut didukung oleh Timmermans et al. (2023) melalui *umbrella review* terhadap 28 systematic reviews mengenai intervensi *self-management support* pada orang dewasa dengan penyakit kronik. Intervensi yang ditelaah meliputi edukasi, teknologi kesehatan, *mHealth*, *coaching*, dan komunikasi tindak lanjut. Hasil kajian menunjukkan bahwa intervensi yang memiliki komponen edukasi memberikan hasil yang menjanjikan terhadap kualitas hidup, meskipun besarnya dampak terhadap kualitas hidup masih bervariasi antarintervensi (Timmermans, et al., 2023).

Dalam program HEBAT-PRO, peningkatan pengetahuan dapat menjadi indikator awal keberhasilan program karena perubahan pengetahuan merupakan salah satu luaran yang lebih cepat terlihat setelah intervensi edukasi. Namun demikian, peningkatan pengetahuan tidak dapat secara langsung disamakan dengan peningkatan kualitas hidup. Kualitas hidup merupakan konsep multidimensional yang mencakup aspek fisik, psikologis,

sosial, dan lingkungan. Oleh karena itu, peningkatan kualitas hidup memerlukan perubahan yang lebih kompleks dan biasanya membutuhkan waktu lebih panjang dibandingkan perubahan pengetahuan.

Berdasarkan data yang tersedia, keberhasilan HEBAT-PRO dapat dinyatakan secara kuat pada aspek peningkatan pengetahuan, sedangkan dampaknya terhadap kualitas hidup masih perlu dievaluasi lebih lanjut. WHO juga menekankan bahwa edukasi pasien merupakan bagian dari proses jangka panjang untuk mendukung *self-management* penyakit kronik dan dapat berkontribusi terhadap kualitas hidup, tetapi implementasinya perlu disesuaikan dengan kondisi dan kebutuhan pasien (*World Health Organization*, 2023).

Dengan demikian, HEBAT-PRO memiliki potensi untuk dikembangkan tidak hanya sebagai kegiatan edukasi satu kali, tetapi sebagai model pendampingan berkelanjutan bagi pasien penyakit kronik. Pengembangan selanjutnya dapat mencakup edukasi berkala, *follow-up*, pemantauan perilaku *self-care*, dukungan keluarga, kelompok dukungan sebaya, serta pemantauan kualitas hidup menggunakan instrumen yang tervalidasi. Pendekatan ini sejalan dengan konsep *self-management support*, yang mencakup edukasi pasien, dukungan pengambilan keputusan, pemantauan diri, serta dukungan psikologis dan sosial (Panagioti, et al., 2022).

Berikut beberapa dokumentasi pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat berlangsung di Puskesmas Kolongan, Minahasa Utara.



Gambar 1. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Puskesmas Kolongan, Minahasa Utara

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berjalan dengan lancar dan peserta sangat antusias dalam mengikuti kegiatan ini. Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta mengenai manajemen perawatan diri yang dibuktikan dari hasil pre dan post-test. Hal ini membuktikan bahwa kegiatan penyuluhan yang telah dilakukan dapat meningkatkan pengetahuan peserta dalam melakukan manajemen perawatan diri sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiwiastara, N. G., Pramestyani, E. D., Hashim, S. H., Marselina, Dewi, M. S., Anwar, L. O., & Giatamah, Z. (2025, Juli). EDUKASI DAN PENYULUHAN PENYAKIT KRONIS DI DESA PASIR GOMBONG. *Jurnal Medika Mengabdi*, 2(1), 15-20.
- Balitbangkes Republik Indonesia. (2018). *Laporan Riskesdas 2018 Nasional*. Jakarta: Lembaga Penerbit Balitbangkes.
- Correia, J. C., Waqas, A., Assal, J.-P., Davies, M. J., Somers, F., Golay, A., & Pataky, Z. (2023). Effectiveness of therapeutic patient education interventions for chronic

- diseases: A systematic review and meta-analyses of randomized controlled trials. *Frontiers in Medicine*.
- Elsayed, N. A., Aleppo, G., Aroda, V. R., Bannuru, R. R., Brown, F. M., Bruemmer, D., . . . Prahalad. (2023, Februari). Improving Care and Promoting Health in Populations: Standards of Care in Diabetes. *Diabetes Care*, 46(5).
- Hadibrata, B. E., & Rantepadang, A. (2023, April). Self-Efficacy dan Self-Care Management pada Penderita Hipertensi. *Klabat Journal of Nursing*, 5(1), 67-73.
- Hasanat. (2015). Manajemen Diri Diabetes: Analisis Kuantitatif Faktor- Faktor Psikososial pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II.
- Hutagalung, S. C. (2025). Implementasi PROLANIS Berbasis Edukasi Komunitas untuk Meningkatkan Manajemen Mandiri Pasien DM dan Hipertensi. *Journal of Artificial Intelligence and Digital Business (RIGGS)*, 4(4), 2009-2014.
- Indonesia, P. E. (2021). *Pendoman Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 di Indonesia 2021*. Jakarta: PB. PERKENI.
- Jannah, A. M., Shakinah, E. D., Rahma, G. H., Nuraini, I., Salsabila, N., Ashari, N., . . . Octavia, F. (2025, Juni). Program Penyuluhan Penyakit Degeneratif dan Pemeriksaan Kesehatan Gratis di Desa Sukaraja Bogor Jawa Barat. *Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat*, 6(1), 39-46.
- Kemendes RI. (2022). *Masalah Kesehatan Indonesia Saat Ini*.
- Kusnadi, R., Hamid, A. Y., Susanti, H., & Hargiana, G. (2023, Juni 1). Studi kasus: psikoedukasi keluarga untuk mengurangi beban perawatan pada keluarga pasien penyakit kronik dengan latar belakang budaya Sunda. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Science Journal*, 14(1), 1-8.
- Larira, D. M., Natalia, A., & Wijaya, N. A. (2026). Pelatihan Self Care Management dalam Meningkatkan Kualitas Hidup pada Pasien Diabetes Melitus. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Abdira*, 6(2), 487-494.
- Panagioti, M., Richardson, G., Small, N., Murray, E., Rogers, A., Kennedy, A., . . . Bower, P. (2022). Self-management support interventions to reduce health care utilisation without compromising outcomes: a systematic review and meta-analysis. *BMC Health Service Research*.
- Purnamayanti, N. K., Pradipta, I. D., & Wulandari, M. R. (2023). PENINGKATAN KOMPETENSI PASIEN PENYAKIT KRONIS MELALUI PELATIHAN SENAM KAKI DIABETES DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SUKASADA I. *Proceeding Senadimas Undiksha*, 8, pp. 807-811.
- Purwanti, N., Budury, S., & Fitriyani, A. (2023). Pelatihan Self Management pada Kader Kesehatan dalam Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Pasien Diabetes Melitus. *Community Development Journal*, 189-193.
- Puspitasari, M. T., Nawangsari, H., Romli, L. Y., Andini, C. N., & Putrayana, M. (2024). Self-Management dan Kualitas Hidup pada Pasien Diabetes Tipe 2: Studi Korelasional. *Jurnal Keperawatan*, 42-49.
- Putri, D. A., Janattaka, N., Astutik, L. S., Jadmiko, R. S., Oktaviarini, N., & Satria, A. P. (2025, Desember). Pendampingan Kesehatan Masyarakat melalui Pemeriksaan Kesehatan Dasar dan Edukasi Gaya Hidup Sehat. *Berbakti: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 2(2), 111-120.
- Rahmawati, F., Tarigan, A. H., & Rizona, F. (2024). Upaya Meningkatkan Dukungan Sosial pada Penderita Diabetes Melitus Melalui Pembinaan Kader Peduli Diabetes Melitus. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat: Kesehatan (JPKMK)*, 46-55.
- Sari, E. A., Kurniawan, T., & Pratiwi, S. H. (2020). Pemberdayaan Kader Kesehatan dalam Penerapan Self-Care Management Diabetes Melitus di Desa Cileles Kecamatan Jatinangor Kabupaten Sumedang. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 127-134.

- Syarifah, Putri, N. R., & Aji, S. P. (2025, Juni). Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Melalui Pemeriksaan Kesehatan dan Edukasi Gaya Hidup Sehat. *ABHIPRAYA: Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan Dan Sains*, 2(2), 24-29.
- Timmermans, L., Golder, E., Decat, P., Foulon, V., Hecke, A. v., & Schoenmakers, B. (2023). Characteristics of self-management support (SMS) interventions and their impact on Quality of Life (QoL) in adults with chronic diseases: An umbrella review of systematic reviews. *Elsevier*.
- World Health Organization. (2023). *Therapeutic patient education An introductory guide*. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe: World Health Organization.