

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Diabetes Mellitus (DM) atau menurut orang awam secara umum dikenal dengan penyakit gula atau kencing manis. Penyakit ini merupakan penyakit kronis yang tidak menular dan ditandai dengan tingginya kadar gula (glukosa) dalam darah. Menurut WHO (2024) diabetes mellitus merupakan penyakit kronis metabolik dengan tanda seperti meningkatnya kadar glukosa darah (atau gula darah), yang dengan seiring waktu dapat menyebabkan kerusakan serius pada organ jantung, pembuluh darah, mata, ginjal, dan saraf. Tingginya kadar glukosa dalam darah atau dalam istilah medis hiperglikemia dapat menyebabkan gejala seperti poliuria, polidipsia, kelelahan, penurunan berat badan, gangguan penglihatan, dan kerentanan terhadap infeksi ketoasidosis atau non-ketoasidosis, dan sindrom hiperosmolar dengan risiko koma (Harreiter & Roden, 2023).

Indonesia merupakan negara peringkat ke lima di dunia dengan angka diabetes terbanyak (International Diabetes Federation, 2025). Sejak tahun 2000 terjadi peningkatan angka kematian akibat diabetes, dan lebih dari 95% penderita diabetes mengidap diabetes mellitus tipe 2. Bahkan WHO didalam (*Keputusan menteri kesehatan republik Indonesia nomor HK.01.07/MENKES/603/2020*, 2020) memprediksi akan adanya peningkatan jumlah pasien diabetes mellitus tipe 2 di Indonesia yang terus signifikan ditahun mendatang. WHO memprediksikan jumlah pasien diabetes mellitus tipe 2 di Indonesia dari 8,4 juta pada tahun 2000 akan menjadi 21,3 juta pada tahun 2030 (PERKENI, 2021). Melihat prediksi ini sejalan dengan data berdasarkan (Survei Kesehatan Indonesia, 2023) yang menyatakan bahwa tingkat prevalensi diabetes yang didiagnosis oleh dokter menunjukkan peningkatan dibandingkan hasil Riskesdas 2018, yaitu dari 1,5% pada tahun 2018 menjadi 1,7% pada tahun 2023 untuk seluruh kelompok usia, serta dari 2,0% pada tahun 2018 menjadi 2,2% pada tahun 2023 untuk kelompok usia ≥ 15 tahun. Provinsi DI Yogyakarta menempati tiga provinsi dengan prevalensi diabetes tertinggi selain Provinsi

DKI Jakarta dan Provinsi Kalimantan Timur. Menurut (Survei Kesehatan Indonesia, 2023) yang melakukan perbandingan prevalensi diabetes mellitus berdasarkan diagnosis dokter pada kelompok usia ≥ 15 tahun di tahun 2018 dan tahun 2023 di wilayah DI Yogyakarta, didapatkan hasil bahwa prevalensi diabetes tahun 2018 sebesar 3,1%, dan pada tahun 2023 sebesar 3,6%. Kenaikan prevalensi diabetes mellitus di Yogyakarta selaras dengan kenaikan angka pasien diabetes mellitus di wilayah Sleman. Berdasarkan studi literatur terbaru yang penulis dapatkan pada tahun 2022 sebanyak 15.536 kasus pasien diabetes mellitus di wilayah Sleman, dan meningkat menjadi 17.891 pada tahun 2023 (Dinas Komunikasi dan Informatika Kabupaten Sleman, 2024). Wilayah Minggir yang termasuk dalam kabupaten Sleman tentu tidak luput dari banyaknya kasus diabetes mellitus, berdasarkan studi yang penulis dapatkan pada tahun 2020 angka kasus diabetes mellitus di Puskesmas Minggir sebanyak 778 jiwa (Wathani et al., 2024). Prolanis Yoben Sehat yang didirikan oleh dr. Siti Rahayu berada di wilayah Minggir Sleman, memiliki jumlah pasien diabetes mellitus yang meningkat dari tahun sebelumnya. Pada tahun 2024 sebanyak 24 orang, kemudian meningkat di tahun 2025 menjadi 123 orang, terhitung sejak November 2025.

Di Indonesia sendiri penanganan penyakit tidak menular masih menjadi tantangan kesehatan yang signifikan, hal ini akibat gaya hidup masyarakat urban yang cepat dan perubahan pola makan berdampak pada peningkatan angka penyakit tersebut. Pendekatan pencegahan dan edukasi kesehatan secara terus menerus menjadi penting untuk meminimalisir beban penyakit kronis ini (Badan Pusat Statistik, 2023). Faktor lain penyebab tingginya prevalensi diabetes mellitus yaitu, terjadinya peningkatan prevalensi obesitas pada banyak negara akibat diet tinggi kalori dan gaya hidup modern cenderung tidak banyak bergerak, hal ini menyumbang pada peningkatan prevalensi diabetes mellitus (Balooch Hasankhani et al., 2023).

Penyakit diabetes mellitus meskipun tidak menular namun banyak didapati pada masyarakat luas, akan memberi dampak pada kualitas sumber daya manusia, termasuk pada meningkatnya biaya kesehatan. Melihat hal ini,

diperlukan penatalaksanaan diabetes mellitus yang tepat. Penatalaksanaan diabetes mellitus menurut *American Association of Diabetes Educators (AADE)* yaitu meliputi tujuh perilaku perawatan diri atau terkenal dengan 7 Pilar diabetes mellitus, hal ini meliputi makanan sehat, aktif bergerak, pemantauan gula darah, mengonsumsi obat, pemecahan masalah, koping yang sehat, dan meminimalisir risiko (*American Association of Diabetes Educators, 2014*). Dalam penatalaksanaan tujuh perilaku perawatan diri tentunya diperlukan dukungan tenaga kesehatan untuk mengoptimalkan penerapannya. Hal ini terbukti dalam sebuah studi dimana pasien dengan diabetes mellitus tipe 2 diberikan edukasi berdasarkan kerangka kerja yang diterbitkan oleh *Association of Diabetes Care and Education Specialties (ADCES)* selama 6 bulan, dan hasilnya dapat mengoptimalkan kontrol risiko glikemik dan kardiovaskular lainnya (AlHaqwi et al., 2023).

Berdasarkan studi lapangan yang didapatkan melalui hasil wawancara yang penulis lakukan terhadap tiga pasien diabetes mellitus tipe 2 di Prolanis Yoben Sehat Minggir Sleman menunjukkan bahwa pengetahuan pasien masih sangat terbatas mengenai perawatan diri diabetes. Sebanyak dua hingga tiga responden menyatakan tidak mengetahui bahwa anak pasien diabetes mellitus memiliki risiko lebih tinggi menderita diabetes, bahwa pola makan dan olahraga lebih penting dibandingkan hanya mengandalkan obat, serta bahwa diabetes dapat menyebabkan gangguan pada pembuluh darah. Selain itu, responden juga tidak mengetahui bahwa luka kecil pada pasien diabetes mellitus memerlukan waktu penyembuhan lebih lama dan bahwa penggunaan kaos kaki ketat dapat berdampak buruk. Menariknya, seluruh responden beranggapan bahwa makanan diet pasien diabetes mellitus harus berbeda dari menu sehari-hari, padahal prinsip diet diabetes seharusnya menekankan keseimbangan gizi dan porsi tanpa harus berbeda total dari makanan biasa. Hasil temuan ini memperkuat indikasi bahwa tingkat pengetahuan dan kesadaran pasien terhadap prinsip-prinsip dasar manajemen diri masih rendah. Kondisi tersebut berpotensi menurunkan kemampuan pasien dalam mengimplementasikan tujuh pilar perawatan diri dan memperlihatkan perlunya strategi edukasi yang lebih efektif dan berkelanjutan.

Selain itu berdasarkan data dibulan Oktober terhadap beberapa pasien diabetes mellitus tipe 2 di Prolanis Yoben Sehat Minggu Sleman menunjukkan tantangan serius dalam mencapai kontrol glikemik dan tekanan darah yang optimal. Analisis data lab di bulan Oktober bahwa sejumlah 17 orang dari 38 orang (44.74%) masih memiliki Gula Darah Puasa tidak terkontrol (> 126 mg/dL), dan 9 dari 36 orang (25.0%) berada pada kategori Hipertensi Tidak Terkontrol $\geq 140/90$ mmHg). Tingginya angka ini menggambarkan perlunya peningkatan dalam manajemen penyakit kronis yang seringkali dipengaruhi oleh faktor internal pasien, terutama rendahnya efikasi diri (*self-efficacy*) dalam menjalankan rencana terapi yang kompleks.

Kondisi ketidakterkontrolan tekanan darah dan gula darah puasa yang tinggi ini menuntut adanya intervensi edukasi yang lebih efektif. Berdasarkan teori kognitif sosial, efikasi diri adalah prediktor kunci keberhasilan pasien dalam mengadopsi perilaku sehat yang esensial, seperti kepatuhan diet dan olahraga rutin, yang sangat memengaruhi hasil tekanan darah dan gula darah puasa. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menguji Pengaruh Peer Group Education Berbasis *WhatsApp* sebagai strategi inovatif untuk meningkatkan efikasi diri. Pendekatan ini memanfaatkan dukungan sosial dan interaksi teman sebaya melalui platform digital untuk memperkuat keyakinan pasien dalam mengelola diabetes mellitus Tipe 2, sehingga diharapkan mampu menutup kesenjangan kontrol glikemik dan tekanan darah yang masih menjadi masalah utama pada populasi ini.

Pasien diabetes mellitus memiliki tuntutan dalam perawatan diri yang kompleks sejalan dengan tujuh pilar diabetes mellitus. Namun hadirnya tujuh pilar diabetes mellitus, sendiri masih belum secara optimal dalam menekan angka diabetes. Hal ini dimungkinkan karena beberapa aspek. Seperti dalam penelitian di Nepal dan konteks serupa menunjukkan bahwa hambatan utama pengelolaan diabetes mellitus mencakup kurangnya pengetahuan, motivasi, dukungan keluarga dan tenaga kesehatan, keterbatasan akses pengobatan dan konseling dalam implementasi *self-care* (Adhikari et al., 2021). Hal ini memberikan gambaran bahwa selain mencukupi pengetahuan juga perlu

meningkatkan efikasi diri, sehingga dapat meningkatkan implementasi *self-care*. Penelitian *systematic review* yang dilakukan oleh (Alharbi et al., 2023) dengan menelaah 689 artikel dan dianalisis lebih lanjut sebanyak 5 artikel terkait edukasi *self managemet* terhadap *self-efficacy*, dan total peserta sejumlah 987 orang, didapatkan hasil bahwa edukasi manajemen diabetes meningkatkan efikasi diri sehingga dapat meningkatkan perawatan diri, menurunkan kadar HbA1c, mengelola pola makan, dan aktivitas fisik.

Peer Group atau kelompok sebaya merupakan metode untuk memberikan informasi dengan menempatkan seseorang yang sebaya untuk menjadi penyuluh, dan berisi anggota individu yang memiliki kedekatan dan tingkat kedewasaan yang sama (Rohmana & Rochayati, 2022). Metode edukasi *peer group* memiliki banyak manfaat salah satunya pemanfaatan *role model* dalam kelompok sebaya membuat penyampaian edukasi yang lebih sesuai dengan kelompok, sehingga anggota yang diberikan informasi menjadi lebih nyaman dan harapannya dapat mengaplikasikan arahan yang diberikan (Rohmana & Rochayati, 2022). Metode ini dapat membantu pasien diabetes dalam memanajemen penyakitnya sehingga dapat memunculkan keinginan dan motivasi diri untuk dapat mengelola penyakitnya. Hal ini sejalan dengan penelitian *systematic review* yang dilakukan oleh Steinsbekk et al., (2012). Dari total 21 studi yang meliputi 2833 partisipan, didapatkan hasil bahwa edukasi manajemen diri diabetes (DSME) berbasis kelompok pada pasien diabetes mellitus tipe 2 menunjukkan manfaat yang signifikan untuk meningkatkan *self-empowerment* dibandingkan perawatan rutin. DSME kelompok secara konsisten meningkatkan kontrol glukosa darah (penurunan HbA1c), pengetahuan diabetes, keterampilan manajemen diri, serta pemberdayaan dan efikasi diri pasien. Hasil ini mendukung efektivitas pendekatan edukatif kelompok dalam pengelolaan diabetes tipe 2 (Steinsbekk et al., 2012).

Selain itu sejalan dengan penelitian *systematic review* dan meta analisis yang dilakukan oleh Azmiardi et al., (2021). Dalam penelitiannya mengkaji 12 studi terkait edukasi diabetes *self* manajemen yang terintegrasi dengan *peer group*, hasil yang didapatkan langsung berupa *output* aktual yaitu secara efektif

menurunkan kadar HbA1c. Hal ini dapat memberikan gambaran bahwa metode *peer group* dalam edukasi manajemen diabetes mempengaruhi efikasi diri sehingga meningkatkan kontrol glikemik pada pasien dengan diabetes mellitus tipe 2.

Penelitian lain terkait metode *peer group* yang memiliki dampak pada efikasi diri yaitu penelitian yang dilakukan oleh (Pademme & Banna, 2021). Dalam penelitian tersebut melibatkan 40 pasien diabetes mellitus tipe 2 di Puskesmas Kota Sorong yang diberikan *peer group support* selama 1 bulan dengan durasi 60 menit. Kesimpulan dalam penelitian tersebut bahwa ada pengaruh *peer group support* terhadap efikasi diri pasien diabetes mellitus, ini dilihat berdasarkan nilai p-value sebesar 0.000 ($\alpha=0,05$).

Mengingat berkembangnya era digitalisasi saat ini secara khusus pada sistem komunikasi, segala bidang termasuk dalam pengelolaan dan layanan manajemen penyakit tentu menjadi lebih mudah. Dalam studi *scoping review* yang dilakukan oleh Marlina et al., (2023) terkait efektivitas telenursing untuk pendidikan manajemen diri diabetes, sebanyak 12 artikel dari total 48.997 artikel yang sudah disaring, didapatkan hasil bahwa *telenursing* untuk edukasi melalui telepon (secara jarak jauh) atau dikombinasikan dengan media teknologi lainnya, seperti video, efektif untuk meningkatkan perilaku manajemen diri diabetes pada pasien diabetes mellitus tipe 2. Penelitian ini memberikan sebuah gambaran tentang pemanfaatan teknologi komunikasi yang dapat mendukung keberhasilan edukasi kesehatan.

Sejalan dengan perkembangan teknologi, kegiatan edukasi yang sebelumnya dilakukan secara tatap muka kini dapat dipermudah untuk dilakukan secara *online* atau tanpa harus berdiskusi secara langsung. Salah satunya yaitu pendekatan edukasi melalui *peer group* berbasis *WhatsApp*. Hal ini akan mempermudah pasien diabetes mellitus untuk mendapatkan informasi setiap saat, terkhusus pasien diabetes mellitus tipe 2 yang masih termasuk dalam rentang produktif dan masih memiliki pekerjaan tetap. Hal ini didukung oleh penelitian berbentuk quasi-eksperimental pada sampel 71 orang penderita diabetes mellitus tipe 2 yang terbagi dalam kelompok kontrol dan intervensi

berupa *peer-group* berbasis *smartphone* selama 15 hari dengan pergantian topik edukasi setiap tiga hari, hasilnya kelompok intervensi menunjukkan peningkatan *self-empowerment* (pemberdayaan diri) pasien T2DM di puskesmas-puskesmas (Rosyida et al., 2020).

WhatsApp sebagai media komunikasi digital menjadi alternatif intervensi edukasi yang rendah biaya dan mudah diakses pada saat ini. *WhatsApp* merupakan media sosial dengan fitur layanan pesan instan, panggilan suara dan video, obrolan grup dan berbagi berkas yang gratis dan mudah diakses melalui *smartphone* (Yaagoob et al., 2024). Sebuah studi RCT selama 6 minggu di Arab Saudi terhadap 80 pasien menunjukkan *WhatsApp-based intervention* meningkatkan *self-efficacy*, pendidikan diri, dan manajemen mandiri pasien secara signifikan dibandingkan kontrol (Yaagoob et al., 2024). Penelitian lainnya terkait pemanfaatan instruksional *WhatsApp group* yang dilakukan di Saudi Arabia pada 62 pasien wanita dengan T2DM melaporkan penurunan HbA1c dari rata-rata 8,61 % menjadi 7,92 % setelah 12 minggu intervensi melalui grup *WhatsApp*, serta peningkatan skor *self-care* yang signifikan ($p < 0,001$) (Alhazmy et al., 2024).

Di Indonesia, mulai banyak studi yang secara langsung menggunakan *WhatsApp* sebagai medium untuk intervensi edukasi. Misalnya, aplikasi “Teman Diabetes” yang diberikan melalui *smartphone* dikombinasikan pengiriman konten via *WhatsApp*, terbukti menurunkan HbA1c hingga rata-rata $-0,7$ % dan penurunan gula darah puasa sekitar 25 mg/dL dalam 3 bulan intervensi ($p < 0,001$) pada kelompok intervensi dibanding kontrol (Hasanah et al., 2021).

Berdasarkan kajian literatur internasional dan lokal, hanya sedikit ditemukan penelitian yang secara formal memanfaatkan *WhatsApp* untuk pembentukan *peer group* edukasi. Oleh karena itu, intervensi edukasi menggunakan *WhatsApp* sebagai *peer group* virtual sangat potensial untuk dieksplorasi lebih lanjut di Indonesia. Peneliti tertarik untuk meneliti lebih dalam terkait *peer group* edukasi, secara khusus edukasi mengenai manajemen diabetes, dengan kebaruan dalam penelitian yaitu *peer group* edukasi dilakukan melalui

WhatsApp, variabel dependen yaitu efikasi diri, serta subjek penelitian pasien diabetes mellitus yang belum pernah diteliti sebelumnya. Selain itu, di lokasi penelitian yaitu Prolanis Yoben Sehat Minggir Sleman, kegiatan edukasi yang selama ini diberikan masih bersifat konvensional dan belum pernah dilakukan pengukuran mengenai pengaruh edukasi tersebut terhadap efikasi diri pasien.

1.2 Rumusan masalah

Apakah terdapat pengaruh edukasi manajemen diabetes dengan metode *peer group* berbasis *WhatsApp* terhadap efikasi diri pada pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 di Prolanis Yoben Sehat Minggir Sleman?

1.3 Tujuan penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Menganalisis pengaruh edukasi manajemen diabetes dengan metode *peer group* berbasis *WhatsApp* terhadap efikasi diri pada pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 di Prolanis Yoben Sehat Minggir Sleman.

1.3.2 Tujuan khusus

1.3.2.1 Mengetahui karakteristik pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 di Prolanis Yoben Sehat Minggir meliputi usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, pekerjaan, dan lama menderita.

1.3.2.2 Mengidentifikasi skor efikasi diri sebelum dan sesudah pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol

1.3.2.3 Menganalisis perbedaan rerata skor efikasi diri sebelum dan sesudah pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol

1.3.2.4 Menganalisis perbedaan rerata skor efikasi diri pada kelompok intervensi setelah dilakukan edukasi manajemen diabetes dengan metode *peer group* dibandingkan dengan kelompok kontrol.

1.4 Manfaat penelitian

1.4.1 Manfaat Akademis

Hasil penelitian ini dapat memberikan data ilmiah baru mengenai efektivitas intervensi edukasi manajemen diabetes dengan metode *peer group* berbasis *WhatsApp* yang dilakukan dalam waktu singkat terhadap efikasi diri pada

pasien diabetes mellitus tipe 2. Sehingga bermanfaat terutama dalam mengevaluasi dampak edukasi jangka pendek yang realistis diterapkan di fasilitas kesehatan primer.

1.4.2 Manfaat Praktis

1.4.2.1 Bagi pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 di Prolanis Yoben Sehat Minggir

Hasil penelitian ini berupa edukasi melalui grup *WhatsApp* memungkinkan pasien mendapatkan informasi terkait manajemen diabetes dan dukungan tanpa harus hadir langsung ke fasilitas kesehatan, serta meningkatkan perubahan manajemen diabetes pada penderita diabetes mellitus Tipe 2.

1.4.2.2 Bagi institusi pelayanan kesehatan

Hasil penelitian diharapkan dapat bermanfaat untuk bagi pelayanan kesehatan dan pengurus prolanis dalam memanfaatkan edukasi berbasis *WhatsApp* secara intensif dalam waktu singkat dengan tetap memiliki dampak terhadap efikasi diri pasien diabetes mellitus tipe 2.

1.4.2.3 Bagi penelitian selanjutnya

Penelitian ini dapat digunakan dan dikembangkan untuk penelitian selanjutnya secara khusus terkait edukasi *peer group* berbasis *WhatsApp* pada kondisi kesehatan pasien lainnya.