



MODUL

DIABETES MELLITUS DAN SELF HELP GROUP



Keperawatan Medikal Bedah

DEPARTEMEN ILMU KEPERAWATAN FK UNDIP

MODUL

DIABETES MELLITUS DAN *SELF HELP GROUP*

Tim Penyusun:

Dr. Fitria Handayani, S.Kp, M.Kep, Sp.KMB

Ns. Niken Safitri Dyan Kusumaningrum, M.Si.Med

Desain sampul dan tata letak: Niken Safitri Dyan Kusumaningrum

Penerbit

Departemen Ilmu Keperawatan

Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang

Jl. Prof. H. Soedarto, SH Tembalang, Semarang Jawa Tengah

50275 Telp (024) 76480919

Hak cipta dilindungi Undang-Undang. Dilarang memperbanyak, mengutip sebagian atau pun seluruh isi karya tulis ini dalam bentuk apapun, dengan cara apapun, tanpa ijin tertulis dari penulis dan penerbit.

IDENTITAS PEMILIK

Nama :

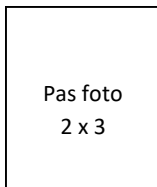
Tempat/ tgl lahir :

Alamat Rumah :

.....

Nomor Telp. :

Golongan Darah :



Pemilik,

.....

PRAKATA

Hidup sehat pada penderita diabetes merupakan hal yang mutlak dilakukan, meliputi efektif dalam manajemen perawatan diri, aktif, dan rajin. Manajemen diri merupakan konsep penting karena klien dengan diabetes harus membuat pilihan dan bertindak untuk menjalani aktivitas kehidupan sehari-hari dan mencegah kekambuhan penyakitnya.

Modul ini berisi panduan latihan dalam menjalankan diit DM dan mengelola stres saat menjalani hidup dengan DM. Peningkatan keterampilan dalam mengelola diit dan stres membantu diabetisi patuh terhadap penatalaksanaan DM.

Semoga buku ini bermanfaat. Terima kasih

Semarang, Desember 2019

Penyusun

DAFTAR ISI

Halaman Judul	2
Prakata	4
Daftar Isi	5
BAB I Diabetes Mellitus dan Diit	6
BAB II Mengelola Emosi dan Stres	20
BAB III <i>Self Help Group</i>	29
BAB IV Teknik-Teknik Komunikasi	34
Daftar Pustaka	39

BAB I

DIABETES

MELLITUS DAN DIET



Memahami Diabetes Melitus

Apakah Diabetes Itu?

Menurut *American Diabetes Association* (ADA) 2005, Diabetes melitus merupakan suatu kelompok penyakit metabolik dengan karakteristik hiperglikemia yang terjadi karena kelainan sekresi insulin, kerja insulin atau kedua-duanya.


Sedangkan menurut WHO 1980 dikatakan bahwa diabetes melitus merupakan sesuatu yang tidak dapat dituangkan dalam satu jawaban yang jelas dan singkat tapi secara umum dapat dikatakan sebagai suatu kumpulan problema anatomik dan kimiawi yang merupakan akibat dari sejumlah faktor di mana didapat defisiensi insulin absolut atau relatif dan gangguan fungsi insulin.

Diabetes Melitus (DM) adalah suatu kumpulan gejala yang timbul pada seseorang yang disebabkan adanya peningkatan kadar glukosa darah akibat penurunan sekresi insulin yang progresif dilatarbelakangi oleh resistensi insulin.

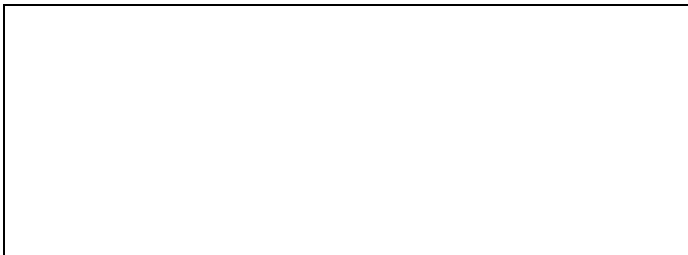
1. Sebutkan Tanda dan Gejala DM!



2. Sebutkan Penyebab DM!

A large, empty rectangular box with a black border, intended for the student to write the causes of Diabetes Mellitus (DM).

3. Sebutkan Komplikasi yang Dapat Terjadi pada DM!

A large, empty rectangular box with a black border, intended for the student to write the complications that can occur in Diabetes Mellitus (DM).

4. Sebutkan Cara Pengelolaan DM!

A large, empty rectangular box with a black border, intended for the student to write the management methods for Diabetes Mellitus (DM).

Perencanaan Makan

Perencanaan makan merupakan salah satu pilar pengelolaan diabetes. Perencanaan makan harus disesuaikan menurut kebiasaan masing-masing individu. Kunci keberhasilan dalam perencanaan makan adalah keterlibatan secara menyeluruh dari anggota tim (dokter, perawat, ahli gizi, petugas kesehatan dari lain dan penyandang diabetes itu sendiri).

Prinsip pengaturan makan pada penyandang diabetes hampir sama dengan anjuran makan untuk masyarakat umum yaitu makanan yang seimbang dan sesuai dengan kebutuhan kalori dan zat gizi masing-masing individu. Pada penyandang diabetes perlu ditekankan pentingnya keteraturan makan dalam hal jadwal makan, jenis dan jumlah makanan, terutama pada mereka yang menggunakan obat penurun glukosa darah atau insulin.

Diet dan Diabetes

Anda dapat melakukan perawatan yang baik atas diri Anda dan diabetes yang Anda alami dengan memperhatikan:

- Apa yang dimakan
- Seberapa banyak makanan yang dikonsumsi
- Kapan Anda makan

Bijak dalam memilih makanan dapat membantu Anda untuk:

- Merasa sehat setiap hari
- Menurunkan berat badan sesuai yang Anda inginkan

- Menurunkan risiko terjadinya penyakit jantung, stroke, dan penyakit lain yang disebabkan diabetes

Makan makanan yang sehat dapat membantu menjaga kadar glukosa darah, atau yang biasa disebut gula darah.

Selain itu, olah raga dan pengobatan (jika diperlukan) juga dapat membantu gula darah berada pada rentang yang disarankan oleh tenaga kesehatan.

Anda sendiri dapat mencegah terjadinya masalah kesehatan dengan mempertahankan kadar gula darah pada level yang sesuai.

Level Kadar Gula Darah

Berapakah seharusnya level kadar gula darah saya?

**Target level kadar gula darah
pada individu dengan diabetes**

Sebelum makan	70 sampai 130
1 sampai 2 jam setelah makan	kurang dari 180

Sampaikan kepada tenaga kesehatan yang merawat Anda tentang kadar gula darah Anda dan tuliskan pada kolom berikut ini:

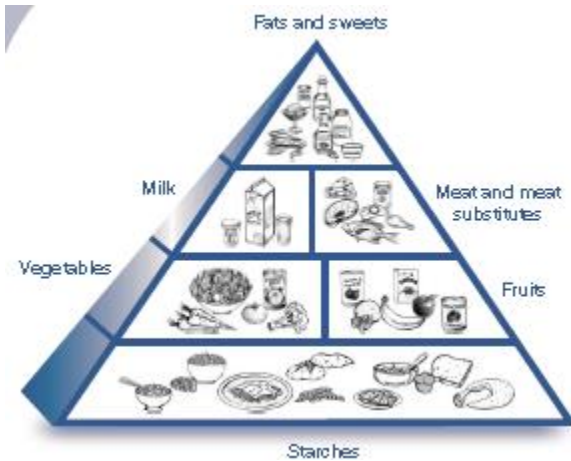
**Target level kadar gula darah
pada individu dengan diabetes**

Sebelum makan	_____ sampai _____
1 sampai 2 jam setelah makan	kurang dari _____

Tanyakan kepada tenaga kesehatan, seberapa sering seharusnya Anda memeriksa kadar gula darah Anda sendiri.

Juga mintalah kepada tenaga kesehatan untuk melakukan pengecekan atas kadar HbA1C minimal 2 kali setahun. Hasil pemeriksaan HbA1C memberikan informasi tentang rata-rata kadar gula darah dalam 3 bulan terakhir. Hasil pemeriksaan tersebut akan menentukan perencanaan perawatan yang akan dilakukan pada diri Anda.

Piramida Makanan pada Diabetes

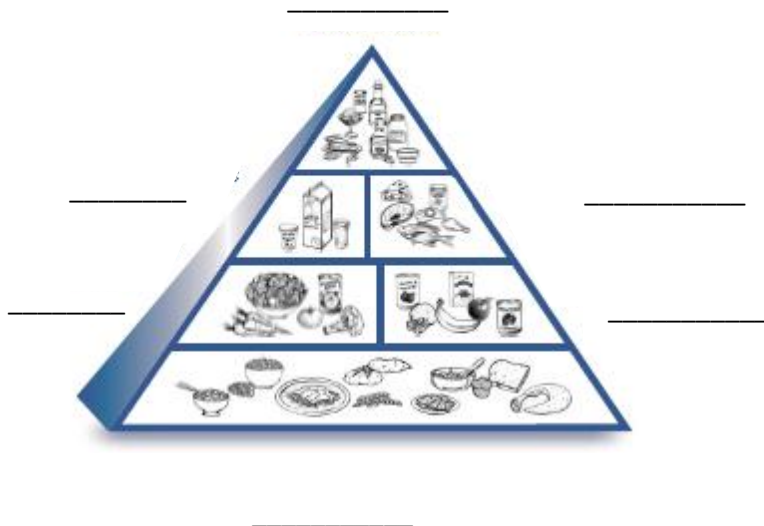


Piramida makanan diabetes dapat membantu Anda menentukan pilihan bijak tentang konsumsi makanan.

Piramida ini membagi makanan berdasarkan komponen yang dimiliki. Makanlah lebih banyak makanan yang terdapat pada bagian piramida terbawah dan kurangi makanan pada bagian piramida teratas.

Buatlah Piramida Makanan untuk Diabetes yang Anda Alami

Setiap hari, saya membutuhkan _____



Tuliskan seberapa banyak makanan dan *snack* yang Anda konsumsi.

1. Berapa banyak karbohidrat, kacang-kacangan, gandum yang sekarang ini Anda konsumsi?

2. Saya akan makan _____ gandum, kacang-kacangan dan karbohidrat setiap harinya.

3. Saya akan makan karbohidrat, kacang-kacangan, atau pun gandum pada:
Sarapan _____ Snack _____
Makan siang _____ Snack _____
Makan malam _____ Snack _____

Konselor atau pun petugas kesehatan akan membantu Anda dalam perencanaan makanan yang sesuai

1. Berapa banyak sayur-sayuran yang sekarang ini Anda konsumsi?

2. Saya akan makan _____ sayur-sayuran setiap harinya.

3. Saya akan makan sayur-sayuran pada:

Sarapan _____ Snack _____

Makan siang _____ Snack _____

Makan malam _____ Snack _____

Konselor atau pun petugas kesehatan akan membantu Anda dalam perencanaan makanan yang sesuai

1. Berapa banyak buah-buahan yang sekarang ini Anda konsumsi?

2. Saya akan makan _____ buah-buahan setiap harinya.

3. Saya akan makan buah-buahan pada:
Sarapan _____ Snack _____
Makan siang _____ Snack _____
Makan malam _____ Snack _____

Konselor atau pun petugas kesehatan akan membantu Anda dalam perencanaan makanan yang sesuai

1. Berapa banyak daging / olahan daging dan susu yang sekarang ini Anda konsumsi?

2. Saya akan makan _____ daging/ olahan daging dan susu setiap harinya.

3. Saya akan makan daging/ olahan daging dan susu pada:
Sarapan _____ Snack _____
Makansiang _____ Snack _____
Makanmalam _____ Snack _____

Konselor atau pun petugas kesehatan akan membantu Anda dalam perencanaan makanan yang sesuai

Rencanakan Makanan Anda

Buatlah rencana makanan Anda untuk 1 hari. Konsultasikan kepada petugas kesehatan jika diperlukan.

S A R A P A N	Kelompok Makanan	Makanan	Banyak
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____

S N A C K	Kelompok Makanan	Makanan	Banyak
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____

M A K A N S I A N G	Kelompok Makanan	Makanan	Banyak
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____

S
N
A
C
K

Kelompok
Makanan

Makanan

Banyak

M
A
K
A
N

M
A
L
A
M

Kelompok
Makanan

Makanan

Banyak

S
N
A
C
K

Kelompok
Makanan

Makanan

Banyak

Apakah yang Terjadi dengan Saya?

Penyakit kronik dan keadaan penyakit DM dapat menimbulkan respon kehilangan, yaitu

- a. Kehilangan Kesehatan
- b. Kehilangan Kemandirian
- c. Kehilangan Rasa Nyaman
- d. Kehilangan Situasi
- e. Kehilangan Fungsi Fisik
- f. Kehilangan Fungsi Mental
- g. Kehilangan Konsep Diri
- h. Kehilangan Peran dalam Kelompok

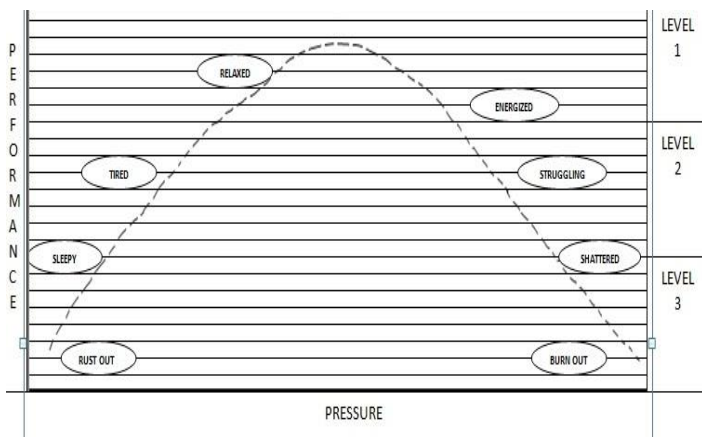
REFLEKSI

1. Situasi apa yang membuat anda stres dalam menjalani hidup dengan DM?

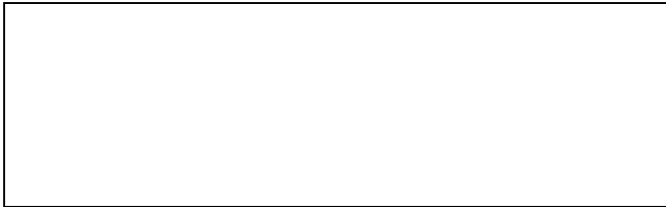
2. Pada saat stres, apa yang anda lakukan?

3. Pada saat stres, ke arah mana fokus pikiran anda?

4. Tentukan level stres anda!



5. Apa dampak stress bagi anda?



MENGELOLA STRES LEVEL 1

1. Mengelola gaya hidup

Menjadikan nilai-nilai sabar, berfikir positif menjadi gaya hidup dengan cara latihan selama 21 hari.

Langkah-Langkah jepret karet:

- a. Tentukan nilai – nilai positif yang akan dikembangkan
- b. Tentukan *punishment*/ hukuman yang akan diberikan pada diri sendiri
- c. Bila ada sikap kita yang tidak sabar, jepretkan karet di tangan kita
- d. Lakukan ini berulang-ulang selama 21 hari

2. Mengelola lingkungan

- Menciptakan suasana positif dengan cara saling mengingatkan pada hal-hal yang positif.
- Tentukan teman anda yang akan membantu anda dalam mengembangkan nilai-nilai positif.

MENGELOLA STRES LEVEL 2

1. Relaksasi :

- Belajar rileks dan berpikir apa manfaat rileks.
- Latih diri untuk mampu menikmati kesenangan-kesenangan kecil pada saat melakukan hal yang rutin.
- Ada beberapa latihan yang mungkin bisa dikembangkan sesuai dengan rutinitas yang dilakukan.

2. Latihan fisik :

- Latihan fisik adalah cara untuk mengelola bagaimana berespon terhadap stres. Ini akan berpengaruh terhadap pengeluaran adrenalin dan endorfin yang merupakan hormon perasaan.

3. Latihan mengeluarkan emosi :

- Bicara tentang perasaan teman dan keluarga yang mendukung. Hal ini akan menolong mengatasi emosi yang negatif.
- Menangis bisa mengeluarkan sakit hati atau kemarahan sehingga membuat merasa nyaman.
- Apabila tidak melakukan tindakan-tindakan tadi, tulis secara harian untuk mengurangi stres.

MENGELOLA STRES LEVEL 3

1. Konseling :

Konseling diperlukan untuk memberi ruang secara regular untuk refleksi apa yang terjadi secara emosi mental dan fisik yang membuat bisa berubah menjadi lebih baik.

2. Berkunjung ke dokter jika dibutuhkan.

LATIHAN MENGELOLA STRES

1. Tentukan nilai positif yang akan ditingkatkan

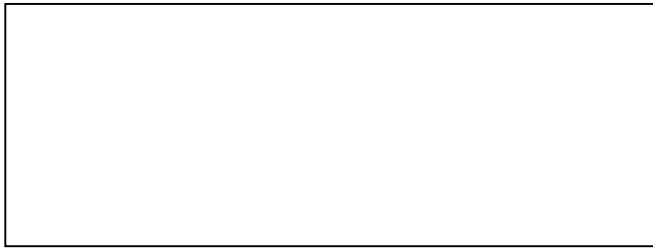


2. Lakukan “Jepret Karet” selama 21 hari

3. Apa yang anda rasakan ketika melakukan “Jepret Karet”




4. Apa manfaatnya?

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their answer to question 4.

5. Apa kendalanya?

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their answer to question 5.

6. Bagaimana anda mengatasi kendalanya?

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their answer to question 6.

7. Pujilah diri anda karena anda telah tumbuh dan berkembang!

LAKUKAN LATIHAN INI KETIKA ANDA MERASAKAN STRES

Self-Compassion (Menyayangi Diri Sendiri)

1. Self-Kindness

- Bila anda merasa tertekan karena suatu masalah pikirkanlah bahwa manusia itu tidak sempurna.
- Sayangilah diri sendiri dengan cara mengatakan pada diri sendiri bahwa “saya menyayangi diri sendiri, maka saya akan melakukan sesuatu untuk mengatasinya”.

2. Common Humanity

Selanjutnya, pikirkanlah bahwa semua manusia memiliki masalah dalam hidup.

3. Mindfulness

Lakukan langkah-langkah sebagai berikut:

- a. Duduk dengan rileks
- b. Pejamkan mata
- c. Tarik nafas dalam 3x hingga anda merasa tenang
- d. Rasakan betapa tertekannya anda pada masalah tersebut.
- e. Tarik nafas dalam, rasakan masalah tersebut dalam genggaman tangan anda
- f. Hembuskan nafas
- g. Tarik nafas kembali, rasakan betapa tertekannya anda
- h. Hembuskan nafas
- i. Lepaskan masalah anda
- j. Tarik nafas dan hembuskan
- k. Tarik nafas dan hembuskan

- l. Pikirkan langkah yang akan anda ambil
- m. Tarik nafas dan hembuskan
- n. Katakan saya bisa
- o. Buka mata



BAB III

SELF HELP GROUP

APAKAH *SELF HELP GROUP* ITU?

Terapi *support group* adalah metode di mana sekelompok orang yang datang atau berkumpul untuk saling membantu satu dengan yang lainnya. Kelompok dukungan (*support group*) dapat memberikan kesempatan bagi orang-orang dengan pengalaman dan masalah umum untuk memberikan dukungan emosional satu sama lain, serta untuk berbagi informasi dan untuk belajar keterampilan dari anggota kelompok lainnya (Liardo & Rothman, 1999). Adapun kelompok ini dapat beranggotakan penderita penyakit, anggota keluarga (*caregiver*) penderita penyakit, ataupun campuran dari keduanya.

Banyak teori psikologis menyatakan bahwa berkomunikasi dengan orang lain yang juga berperan sebagai *caregiver*, dan dapat berbagi tentang pengalaman dan perasaannya dalam merawat anggota keluarga yang sakit, merupakan salah satu metode koping yang paling efektif (Nahls, 2001, dalam Barg, 2001). Salah satu manfaat utama dari *support group* adalah anggota kelompok tidak merasa sendirian dalam pengalaman mereka karena anggota lainnya juga mengalami beberapa pengalaman yang sangat mirip dengannya. Hal ini dapat membuat *caregiver* lebih mudah untuk terus melakukan apa yang diperlukan dalam merawat atau memberi dukungan yang optimal pada anggota keluarga yang mereka cintai (Barg, 2001).

Adapun secara lebih rinci, manfaat terapi *support group* dapat dibagi menjadi 4 jenis (Brown, 2004), yakni sebagai berikut:

1. Practical Information (Informasi Praktis)

- Bercerita dengan pasien dan atau *care giver* lain dapat menambah pengetahuan tentang perawatan kesehatan dengan berbagi informasi yang pernah dipelajarinya, termasuk pengalamannya
- Dapat mendatangkan ahli untuk belajar tentang penyakit dan penatalaksanaannya

2. Practical Help (Pertolongan/Bantuan)

- Menemukan solusi masalah dengan diskusi kelompok.
- Pengalaman tentang finansial dan hukum terkait aspek kesehatan.

3. A Support Network (Jaringan Sistem Pendukung)

Pasien dan atau *care giver* saling terhubung dengan anggota lain yang mempunyai pengalaman yang sama atau berbeda untuk saling membantu.

4. Sharing Experiences (Berbagi Pengalaman)

- Saling mendengarkan
- Tidak merasa sendiri
- Bercerita harapan, ketakutan, kesenangan, hal yang baik, dll
- Kepuasan dan kesenangan membantu orang lain

Langkah-Langkah *Self Help Group*

- Kumpulkan 5 – 7 orang (Duduk Melingkar)
- Buka Acara
- Sampaikan Tujuan
- Tentukan satu topik/ masalah
- Mempersilahkan satu orang bercerita tentang topik tersebut

- Berikan kesempatan setiap orang untuk bercerita
- Arahkan grup untuk mencari solusi
- Menyimpulkan solusi terhadap suatu masalah
- Berikan Pujian
- Tutup Acara

LATIHAN:

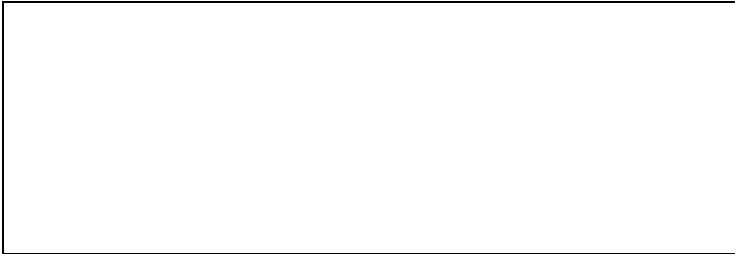
1. Buatlah kelompok yang terdiri atas 5 orang
2. Pilih pemimpin di kelompok Anda
3. Lakukan langkah-langkah *Self Help Group*

REFLEKSI

Apa yang Anda rasakan saat diskusi dalam *Self Help Group*?

Apakah Manfaat dari *Self Help Group*?

Apa yang akan anda lakukan bila anda menemui diabetisi dengan permasalahan yang sama?





BAB IV TEKNIK KOMUNIKASI

APAKAH KOMUNIKASI ITU?

Komunikasi adalah penyampaian pesan dari pemberi pesan ke penerima pesan. Komunikasi adalah kegiatan yang kita lakukan sehari-hari. Komunikasi dapat dilakukan antara 2 orang atau dalam kelompok. Komunikasi dalam kelompok bisa menjadi masalah apabila ada salah seorang yang mendominasi pembicaraan, ataupun yang tidak peduli dengan teman sekelompok.

Agar komunikasi efektif, perlu dilakukan teknik-teknik komunikasi. Belajar teknik komunikasi harus bertahap, karena keterampilan tersebut harus menjadi sikap yang melekat dalam diri seseorang. Belajar teknik komunikasi tidak dapat secara individu, namun perlu dukungan dari orang lain. Berikut adalah teknik dalam komunikasi.

1. ***Mendengar aktif;***

Mendengar mempunyai arti: konsentrasi aktif dan persepsi terhadap pesan orang lain yang menggunakan semua indera, Liendberg et al, cit Nurjanah (2001)

2. ***Mendengar pasif;***

Mendengar pasif adalah kegiatan mendengar dengan kegiatan nonverbal untuk klien. Misalnya dengan

kontak mata, menganggukkan kepala dan juga keikutsertaan secara verbal

3. ***Penerimaan:***

Yang dimaksud menerima adalah mendukung dan menerima informasi dengan tingkah laku yang menunjukkan ketertarikan dan tidak menilai. Penerimaan bukan berarti persetujuan. Menunjukkan penerimaan berarti kesediaan mendengar tanpa menunjukkan keraguan atau ketidaksetujuan.

4. ***Klarifikasi;***

Klarifikasi sama dengan validasi yaitu menanyakan kepada klien apa yang tidak dimengerti perawat terhadap situasi yang ada. Klarifikasi dilakukan apabila pesan yang disampaikan oleh klien belum jelas bagi perawat dan perawat mencoba memahami situasi yang digambarkan oleh klien.

5. ***Focusing;***

Focusing adalah kegiatan komunikasi yang dilakukan untuk membatasi area diskusi sehingga percakapan menjadi lebih spesifik dan dimengerti, Stuart & Sundeen, cit Nurjanah (2001).

6. ***Observasi;***

Observasi merupakan kegiatan mengamati klien/orang lain. Observasi dilakukan apabila terdapat konflik antara verbal dan nonverbal klien dan saat

tingkah laku verbal dan nonverbal nyata dan tidak biasa ada pada klien, Stuart & Sundeen, cit Nurjanah (2001). Observasi dilakukan sedemikian rupa sehingga klien tidak menjadi malu atau marah.

7. ***Menawarkan informasi;***

Menyediakan tambahan informasi dengan tujuan untuk mendapatkan respon lebih lanjut. Beberapa keuntungan dari menawarkan informasi adalah akan memfasilitasi komunikasi, mendorong pendidikan kesehatan, dan memfasilitasi klien untuk mengambil keputusan, Stuart & Sundeen, cit, Nurjanah, (2001). Penahanan informasi pada saat klien membutuhkan akan mengakibatkan klien tidak percaya. Hal yang tidak boleh dilakukan adalah menasehati klien pada saat memberikan informasi.

8. ***Diam (memelihara ketenangan);***

Diam dilakukan dengan tujuan mengorganisasi pemikiran, memproses informasi, menunjukkan bahwa perawat bersedia untuk menunggu respon. Diam tidak dapat dilakukan dalam waktu yang lama karena akan mengakibatkan klien menjadi khawatir. Diam dapat juga diartikan sebagai mengerti, atau marah. Diam disini juga menunjukkan kesediaan seseorang untuk menanti orang lain agar punya kesempatan berpikir, meskipun begitu diam yang tidak tepat menyebabkan orang lain merasa cemas.

9. ***Assertive:***

Assertive adalah kemampuan dengan secara meyakinkan dan nyaman mengekspresikan pikiran dan perasaan diri dengan tetap menghargai hak orang lain, Nurjanah, 2001.

10. ***Menyimpulkan;***

Membawa poin-poin penting dari diskusi untuk meningkatkan pemahaman. Memberi kesempatan untuk mengklarifikasi komunikasi agar sama dengan ide dalam pikiran, Varcarolis, cit, Nurjanah, 2001.

DAFTAR PUSTAKA

Amparo Gonzales. AADE7™ Tools Advance Diabetes Educators' Effectiveness for People. 2008. American Association of Diabetes Educator.

Arora, A. 2007. 5 Langkah Mencegah dan Mengobati Diabetes. Jakarta: PT Bhuana Ilmu Populer.

Basuki , E. Dkk. 1995. *Buku Acuan Penatalaksanaan Diabetes Mellitus bagi Dokter Puskesmas, Dokter Praktik Umum, dan Edukator Diabetes*. Jakarta : Pusat Diabetes dan Lipid RSUP dr. Cipto Mangun Kusumo Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia

Soegondo S, Soewondo P, Semiardji G, dkk. 2000. *Diabcare Asia-Indonesesia dalam Endokrinologi Klinik*. Bandung: PB Perkeni.

Soegondo S, Pradana Suwondo, Iman S, editors. 1995. *Penyuluhan sebagai Komponen Terapi Diabetes dan Penatalaksanaan Terpadu*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.

Vitahealth. 2004. Diabetes. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.

Keperawatan Medikal Bedah

DEPARTEMEN ILMU KEPERAWATAN FK UNDIP