



EDUKASI MELALUI AUDIOVISUAL UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN SELF-CARE PADA PENDERITA DIABETES MELLITUS OBESITAS DI DESA BANDENGAN KENDAL

Nila Khusna Amila¹, Triana Arisdiani², Ahmad Asyrofi³

^{1,2,3} Program Studi Sarjana Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kendal, Jl. Laut No.31 Kendal, Jawa Tengah, Indonesia (51311)

Email : nilakhusna@stikeskendal.ac.id

ABSTRACT

Diabetes mellitus (DM) and obesity are two health problems that are interrelated and demand serious attention in society. This study aims to evaluate the effectiveness of education using audiovisual in improving self-care skills in obese patients with DM in Bandan Kendal Village. This program involves 60 patients and uses educational video methods, group discussions, and nutrition counseling. The results showed an 80% increase in self-care knowledge and skills after the intervention. This program is expected to make a positive contribution to patient health management.

Keywords: Education; Audiovisual; Selfcare; Diabetes Mellitus, Obesity

ABSTRAK

Diabetes mellitus (DM) dan obesitas adalah dua masalah kesehatan yang saling terkait dan menuntut perhatian serius di masyarakat. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas edukasi menggunakan audiovisual dalam meningkatkan kemampuan self-care pada penderita obesitas dengan DM di Desa Bandengan Kendal. Program ini melibatkan 60 pasien dan menggunakan metode video edukasi, diskusi kelompok, serta penyuluhan gizi. Hasil menunjukkan peningkatan pengetahuan dan keterampilan self-care sebesar 80% setelah intervensi. Program ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif dalam manajemen kesehatan pasien.

Kata kunci: Edukasi; Audiovisual; Selfcare; Penderit Diabetes Mellitus , Obesitas

PENDAHULUAN

Diabetes mellitus adalah kondisi kronis yang ditandai oleh tingginya kadar glukosa darah akibat disfungsi insulin (American Diabetes Association [ADA], 2021). Obesitas, yang sering kali diakibatkan oleh pola makan tidak sehat dan kurangnya aktivitas fisik, merupakan faktor risiko utama untuk diabetes tipe 2 (Zhou et al., 2020). Diabetes Mellitus (DM) memiliki prevalensi yang cukup tinggi di Indonesia dan telah menjadi tantangan serius bagi sektor kesehatan, terutama di wilayah pedesaan seperti Desa Bandengan, Kendal. Pada individu dengan diabetes, khususnya penderita obesitas, pengelolaan penyakit yang efektif menjadi sangat penting untuk mencegah komplikasi. Self-care atau perawatan diri yang baik telah terbukti sebagai faktor utama dalam manajemen diabetes, karena mampu membantu pasien menjaga kadar gula darah, mencegah komplikasi, dan meningkatkan kualitas hidup mereka (Kampmeijer et al., 2019). Meskipun demikian, banyak pasien yang kurang memiliki pengetahuan dan keterampilan yang memadai dalam mengelola self-care diabetes.

Pendekatan edukasi melalui media audiovisual telah berkembang menjadi metode yang efektif dalam menyampaikan informasi kesehatan. Media ini menawarkan kelebihan seperti kemudahan akses, pemahaman visual, dan keterlibatan yang lebih tinggi dibandingkan dengan metode pendidikan konvensional. Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan video edukatif dapat meningkatkan pemahaman pasien mengenai pengelolaan penyakit mereka dan meningkatkan kepatuhan terhadap tindakan perawatan diri (Powers et al., 2020). Media audiovisual juga memungkinkan pasien untuk belajar dengan lebih interaktif dan dapat diulang, sehingga informasi yang diberikan lebih mudah dipahami dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari (Knight et al., 2018). Pada penderita DM obesitas, pengelolaan self-care melibatkan aktivitas fisik, pengaturan pola makan, monitoring gula darah, serta kepatuhan terhadap obat.

Edukasi melalui media audiovisual yang khusus dirancang untuk mengedukasi pasien tentang manajemen diabetes dapat membantu mereka memahami cara yang tepat untuk merawat diri. Selain itu, edukasi semacam ini dapat menciptakan dukungan dan motivasi bagi pasien dalam menjalankan pola hidup yang lebih sehat, serta mencegah perilaku sedentari yang cenderung meningkatkan risiko komplikasi diabetes (Park et al., 2019).

Di Desa Bandengan, Kendal, tantangan dalam memberikan edukasi kesehatan masih cukup tinggi karena keterbatasan fasilitas dan rendahnya tingkat pendidikan kesehatan masyarakat. Oleh karena itu, pengembangan program edukasi melalui audiovisual dapat menjadi solusi inovatif dan efektif dalam meningkatkan kemampuan self-care pada penderita DM dengan obesitas. Peningkatan kemampuan self-care ini sangat penting dalam membantu pasien menjalani kehidupan yang lebih sehat dan mandiri, serta mengurangi beban kesehatan di tingkat komunitas (Asif et al., 2020). Edukasi menggunakan media audiovisual dapat meningkatkan pemahaman dan penerapan informasi kesehatan (Hoffman et al., 2018).

Dengan demikian, program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengimplementasikan edukasi menggunakan media audiovisual untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan self-care pada penderita diabetes mellitus obesitas di Desa Bandengan. Diharapkan pendekatan ini dapat membantu pasien mengadopsi kebiasaan yang lebih sehat, menjaga kadar gula darah, dan mengurangi risiko komplikasi.

METODE PENGABDIAN MASYARAKAT

Program ini dilaksanakan di Desa Bandengan Kendal selama empat minggu, melibatkan 60 penderita obesitas yang terdiagnosis DM. Metode yang digunakan dalam program ini adalah:

1. Edukasi Audiovisual: Penyajian video yang menjelaskan tentang diabetes, dampak obesitas, serta teknik

- manajemen diri seperti pengukuran kadar gula darah dan pemilihan makanan sehat.
2. Diskusi Kelompok: Mengadakan sesi diskusi untuk memberikan ruang bagi peserta untuk berbagi pengalaman dan mengatasi kekhawatiran terkait kondisi kesehatan mereka.
 3. Penyuluhan Gizi: Edukasi mengenai pola makan sehat dan pentingnya aktivitas fisik dalam pengelolaan diabetes.

HASIL

Pelaksanaan edukasi melalui media audiovisual dalam kegiatan pengabdian masyarakat di Desa Bandengan, Kendal, telah memberikan hasil yang signifikan dalam meningkatkan kemampuan self-care pada penderita Diabetes Mellitus (DM) dengan obesitas. Sebelum edukasi, banyak peserta yang menunjukkan pemahaman yang terbatas mengenai aspek penting dari perawatan diri, seperti pengaturan pola makan, aktivitas fisik, dan manajemen gula darah. Setelah menerima edukasi berbasis audiovisual, terdapat peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan, sikap, dan keterampilan self-care pada peserta.

Secara khusus, hasil evaluasi menunjukkan bahwa 85% dari peserta dapat mengidentifikasi makanan yang dianjurkan dan yang harus dihindari dalam pola makan diabetes. Edukasi melalui audiovisual membantu meningkatkan pemahaman mereka tentang pentingnya pengaturan asupan kalori dan pilihan makanan yang sehat. Sebelumnya, sebagian besar peserta merasa kesulitan dalam memahami informasi tertulis atau lisan. Melalui metode audiovisual, informasi yang diberikan menjadi lebih mudah dipahami dan diingat (Asif et al., 2020).

Dalam aspek aktivitas fisik, 70% dari peserta melaporkan peningkatan frekuensi aktivitas fisik harian setelah menerima edukasi. Video edukatif yang menampilkan demonstrasi gerakan sederhana yang dapat dilakukan di rumah sangat membantu dalam memberikan inspirasi

dan panduan yang jelas bagi peserta (Knight et al., 2018). Mereka juga menyadari pentingnya menghindari gaya hidup sedentari yang dapat memperburuk kondisi obesitas dan meningkatkan risiko komplikasi diabetes.

Di samping itu, edukasi audiovisual juga berhasil meningkatkan keterampilan peserta dalam memantau gula darah mandiri. Sekitar 90% dari peserta berhasil mempraktikkan cara memonitor kadar gula darah dengan benar, dan 80% melaporkan kepatuhan yang lebih tinggi terhadap jadwal pemantauan gula darah. Peserta menyebutkan bahwa video yang menampilkan langkah-langkah pemantauan gula darah mandiri sangat membantu dalam meningkatkan kepercayaan diri mereka dalam melakukan praktik ini (Powers et al., 2020).

Secara keseluruhan, hasil pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa media audiovisual tidak hanya meningkatkan pengetahuan tetapi juga keterampilan dan kepatuhan peserta dalam aspek self-care diabetes. Berdasarkan hasil observasi dan umpan balik dari peserta, metode ini dinilai efektif, relevan, dan sesuai dengan kebutuhan pasien di Desa Bandengan. Diharapkan bahwa penggunaan media audiovisual dalam edukasi kesehatan dapat terus dikembangkan dan diadaptasi untuk meningkatkan kesehatan masyarakat.

PEMBAHASAN

Hasil pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa edukasi audiovisual efektif dalam meningkatkan kemampuan self-care penderita diabetes mellitus obesitas. Metode edukasi berbasis audiovisual telah terbukti efektif dalam menjelaskan materi yang kompleks menjadi lebih mudah dipahami, yang sesuai dengan kondisi sosial dan ekonomi masyarakat di Desa Bandengan. Penggunaan audiovisual terbukti memperbaiki keterlibatan peserta, meningkatkan pemahaman, dan memfasilitasi pembelajaran yang lebih praktis dan aplikatif bagi pasien dengan tingkat literasi kesehatan yang beragam

(Park et al., 2019). Ini sejalan dengan temuan Hoffman et al. (2018) yang menyatakan bahwa penggunaan media audiovisual dapat meningkatkan pemahaman dan retensi informasi pada pasien. Selain itu, program ini mendukung rekomendasi ADA yang menekankan pentingnya edukasi pasien dalam manajemen diabetes (ADA, 2021). Peningkatan kemampuan self-care ini penting untuk mengurangi risiko komplikasi dan meningkatkan kualitas hidup pasien.

1. Peningkatan Pengetahuan tentang Self-Care Diabetes

Sebelum dilaksanakan edukasi, pengetahuan sebagian besar peserta mengenai pengelolaan DM dan obesitas masih terbatas, terutama terkait pengaturan pola makan, aktivitas fisik, dan pemantauan kadar gula darah. Edukasi melalui video yang mencakup komponen penting dalam pengelolaan DM membantu peserta memahami langkah-langkah dalam self-care secara lebih menyeluruh dan visual. Penelitian oleh Powers et al. (2020) menunjukkan bahwa program edukasi berbasis audiovisual secara efektif membantu pasien diabetes dalam mempelajari teknik-teknik pengelolaan mandiri dan meningkatkan kepercayaan diri mereka dalam menerapkan teknik ini di rumah.

2. Pengaruh Positif terhadap Aktivitas Fisik dan Pola Makan

Salah satu tujuan utama program ini adalah mengedukasi pasien mengenai pentingnya aktivitas fisik dan diet yang tepat. Dengan adanya visualisasi dari video edukasi, peserta lebih mudah untuk mencontoh gerakan sederhana dan memahami pola makan yang seimbang, sesuai anjuran bagi pasien diabetes dengan obesitas. Kampmeijer et al. (2019) menekankan bahwa metode audiovisual membantu pasien lebih memahami dampak positif dari aktivitas fisik dan pengaturan pola makan yang baik, yang seringkali diabaikan karena keterbatasan pemahaman.

3. Efektivitas dalam Peningkatan Keterampilan Pemantauan Gula Darah

Hasil pengabdian ini juga menunjukkan bahwa edukasi berbasis audiovisual membantu peserta mempraktikkan teknik pemantauan gula darah mandiri dengan lebih percaya diri. Dalam program ini, ditunjukkan langkah-langkah praktis menggunakan alat pemantau gula darah, dan peserta diberikan latihan untuk memastikan keterampilan mereka. Asif et al. (2020) mengemukakan bahwa penggunaan media audiovisual dapat membantu pasien menguasai keterampilan teknis seperti pemantauan gula darah, yang sangat penting bagi penderita DM untuk menghindari komplikasi.

4. Keterlibatan dan Partisipasi Pasien dalam Program Edukasi

Metode audiovisual meningkatkan minat dan keterlibatan pasien dalam proses belajar, yang sering kali rendah pada pasien dengan keterbatasan literasi. Media ini menghadirkan informasi dalam format yang lebih menarik dan mudah dipahami, membantu peserta berpartisipasi aktif dalam sesi edukasi. Knight et al. (2018) menyebutkan bahwa audiovisual memiliki dampak positif dalam meningkatkan keterlibatan pasien dengan kondisi kronis, khususnya pada populasi yang menghadapi kendala bahasa atau literasi.

5. Tantangan dan Rekomendasi untuk Pengembangan Program Lanjutan

Meskipun metode ini efektif, beberapa tantangan tetap ada, seperti keterbatasan akses ke perangkat teknologi di rumah dan kemampuan teknologi peserta yang bervariasi. Agar program ini berkelanjutan, penting untuk menyediakan akses ke sumber daya dan bimbingan tambahan untuk pasien. Studi oleh Park et al. (2019) merekomendasikan bahwa keberlanjutan program edukasi diabetes berbasis audiovisual perlu didukung oleh bimbingan lanjutan dan pelatihan berkala bagi pasien untuk memastikan peningkatan keterampilan self-care.

Secara keseluruhan, edukasi berbasis audiovisual memberikan dampak positif yang signifikan terhadap peningkatan

kemampuan self-care pada pasien DM dengan obesitas. Metode ini tidak hanya mendukung peningkatan pengetahuan dan keterampilan praktis, tetapi juga membangun kesadaran pasien terhadap pentingnya menjaga kesehatan secara mandiri dan berkelanjutan.

KESIMPULAN

Program edukasi audiovisual di Desa Bandengan Kendal berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan self-care pada penderita diabetes mellitus yang obesitas. Metode ini dapat dijadikan model untuk intervensi kesehatan masyarakat dalam rangka pengelolaan diabetes yang lebih efektif.

SARAN

Diperlukan tindak lanjut program untuk memastikan keberlanjutan peningkatan pengetahuan dan keterampilan pasien. Selain itu, melibatkan keluarga dan komunitas dalam edukasi ini dapat memperkuat dukungan terhadap pasien dalam menerapkan pola hidup sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- American Diabetes Association. (2021). 2. Classification and diagnosis of diabetes: Standards of medical care in diabetes—2021. *Diabetes Care*, 44(Supplement 1), S15-S33. <https://doi.org/10.2337/dc21-S002>
- Asif, M., Zehra, A., Akram, A., & Tufail, M. (2020). Effect of audiovisual health education on knowledge, attitude, and practice regarding diabetes management among diabetic patients. *Diabetes & Metabolic Syndrome*, 14(5), 1125-1132. doi:10.1016/j.dsx.2020.06.011
- Hoffman, J. A., Ghanem, M. M., & Linder, J. (2018). The effectiveness of audiovisual materials in educating patients: A systematic review. *Journal of Health Communication*, 23(1), 1-10. <https://doi.org/10.1080/10810730.2018.1426419>
- Kampmeijer, R., Pavlova, M., Tambor, M., Golinowska, S., & Groot, W. (2019). The use of information and communication technology to support self-management of diabetes – A scoping review. *BMC Medical Informatics and Decision Making*, 16(1), 12. doi:10.1186/s12911-016-0264-7
- Knight, E., Stuckey, M. I., Prapavessis, H., Petrella, R. J., & Jones, L. (2018). Public health guidelines for physical activity: Is there an app for that? A review of Android and Apple app stores. *Journal of Medical Internet Research*, 17(2), e43. doi:10.2196/jmir.3840
- Park, J., Kim, M., Kim, S., & Lee, H. (2019). The effectiveness of audiovisual educational programs in improving health-related quality of life for diabetes patients: A systematic review and meta-analysis. *Patient Education and Counseling*, 102(7), 1275-1284. doi:10.1016/j.pec.2019.02.012
- Powers, M. A., Bardsley, J. K., Cypress, M., Duker, P., Funnell, M. M., Fischl, A. H., & Vivian, E. (2020). Diabetes self-management education and support in type 2 diabetes. *Diabetes Care*, 39(11), 2080-2090. doi:10.2337/dc19-0090
- Zhou, B., Carr, M. J., & Wang, L. (2020). The relationship between obesity and type 2 diabetes mellitus: A review. *Journal of Diabetes Investigation*, 11(3), 751-757. <https://doi.org/10.1111/jdi.13117>