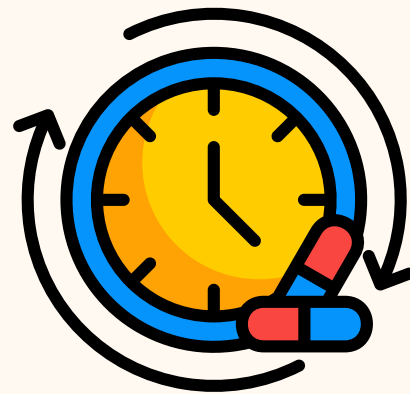


Booklet

Manajemen Mandiri Diabetes Mellitus Tipe 2



ARDHA YUSLAN WARDANA
TRI SUSILOWATI



PENDAHULUAN

Diabetes Mellitus adalah suatu penyakit kronis tidak menular yang diakibatkan oleh kadar gula darah yang tinggi (hiperglikemi). penyakit diabetes sendiri memerlukan adanya edukasi seperti edukasi manajemen mandiri untuk menjalani pola hidup sehat, mencegah komplikasi penyakit diabetes lebih lanjut dan untuk meningkatkan kualitas hidup penderita. edukasi manajemen mandiri diperuntukkan bagi penderita maupun anggota keluarga yang tidak mengetahui perawatan diabetes melitus tipe 2.

Daftar Isi

Pendahuluan..... 1

Daftar Isi..... 2

A. Definisi ManajemenMandiri..... 3

B. Tujuan Manajemen Mandiri..... 4

C. Faktor Mempengaruhi Manajemen Mandiri 5

D. Hambatan Manajemen Mandiri..... 7

E. Penatalaksanaan Manajemen Mandiri 9

Kesimpulan..... 13

Daftar Pustaka..... 14

A. Definisi Manajemen Mandiri

Manajemen mandiri adalah suatu perilaku terampil, menekankan pada peran, serta tanggung jawab individu dalam pengelolaan penyakitnya sendiri (Yuniati ,dkk 2021).

Manajemen mandiri adalah suatu Tindakan mandiri yang dapat dilakukan secara individu dalam mengontrol diabetes militus penderita dan bagian dari pengendalian diabetes melitus.

B. Tujuan Manajemen Mandiri

Menurut Rahmi, (2023). ada beberapa tujuan Manajemen Mandiri diabetes diantaranya yaitu:

1 ☒ **Dapat mengontrol metabolik pada tubuh dengan optimal.**

2 ☒ **Untuk mencegah komplikasi akut maupun kronis**

3 **Dapat menghemat biaya pengobatan atau penderita diabetes melitus.**

4 **Meningkatkan kualitas hidup penderita diabetes melitus.**

C. Faktor yang mempengaruhi manajemen mandiri

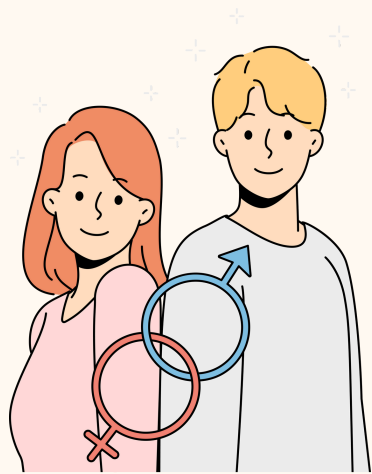
Menurut Ningrum et al, (2023). menjelaskan ada beberapa faktor yang mempengaruhi diet mandiri antara lain :

1. Usia



Tingkat kedewasaan dapat mempertimbangkan keuntungan dari mengaur pola makan diabetes militus mereka secara mandiri.

2. Jenis kelamin



kepedulian terhadap kesehatan lebih cenderung nampak pada wanita dibandingkan pria dalam manajemen mandiri penyakit DM.



Lanjutan faktor manajemen mandiri

3. Tingkat pendidikan

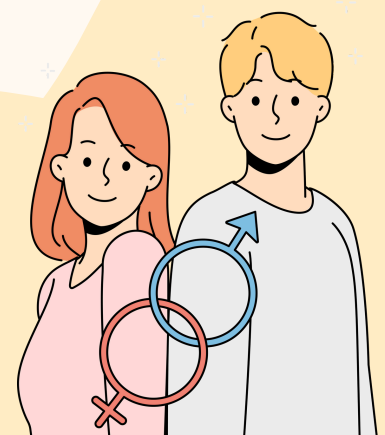


2 tingkat pendidikan akan mempengaruhi pemahaman mengenai apa yang disampaikan saat edukasi berlangsung dan akan lebih sering mencari informasi mengenai penyakit yang ia derita melalui media.

4. Lama menderita diabetes mellitus



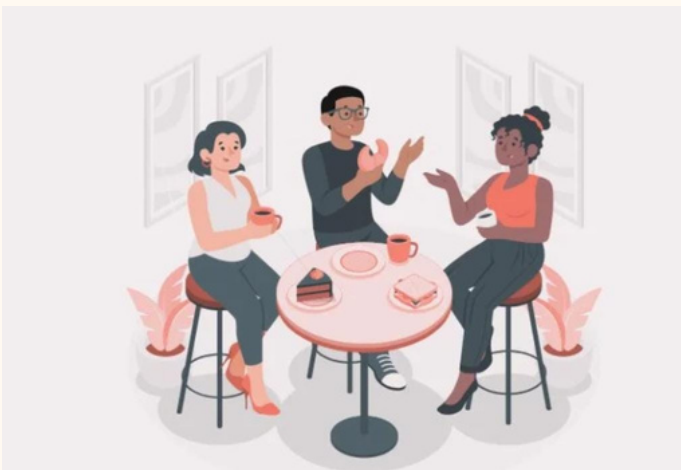
kemampuan seseorang yang sudah memiliki riwayat dm akan lebih sadar akan pentingnya menjaga gula darah. Dibandingkan yang belum di mmiliki riwayat dm.



D. Hambatan manajemen mandiri

Menurut Syahid, (2022). terdapat beberapa hambatan dalam peningkatan manajemen mandiri antara lain:

1. Faktor sosial



Dukungan keluarga dan lingkungan berdampak baik dalam pengontrolan kadar gula dalam darah karna dapat meningkatkan kepatuhan.

2. Tingkat pengetahuan



Kurangnya tingkat penegetahuan menjadi pengahalang pasien dalam mengontrol kadar gula dalam darah secara mandiri.

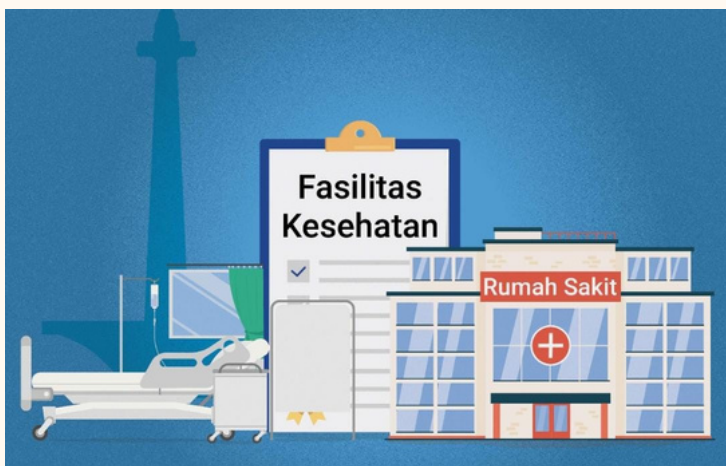
Lanjutan hambatan manajemen mandiri....

3. Faktor ekonomi



Kemampuan pasien dalam membeli obat dan pemeriksaan rutin

4. Faktor fasilitas kesehatan



Jarak tempuh dalam mengakses ke fasilitas kesehatan dapat menghambat pnderita dalam melakukan kontrol rutin

5. Motivasi dan faktor psikologis



Jarak tempuh dalam mengakses ke fasilitas kesehatan dapat menghambat pnderita dalam melakukan kontrol rutin

E. Penatalaksanaan manajemen mandiri

Menurut Basri,dkk (2021). Berikut penatalaksanaan yang dapat dilakukan secara mandiri antara lain :

1

Perencanaan makan

Pengaturan pola makan yang didasarkan pada status gizi penderita diabetes mellitus, Perencanaan makan ini bertujuan agar penderita diabetes mellitus dapat mempertahankan kadar glukosa darah dalam batas normal



2

Membangun Motivasi Pasien

Motivasi yang kuat akan mempercepat adaptasi terhadap perubahan gaya hidup d



lanjutan penatalaksanaan.....

3 Meningkatkan keyakinan Diri

keyakinan diri yang baik akan memperkuat keteguhan pasien dalam menghadapi penyakitnya. Berkontribusi pada pengambilan keputusan yang tepat dan membangun kemandirian,



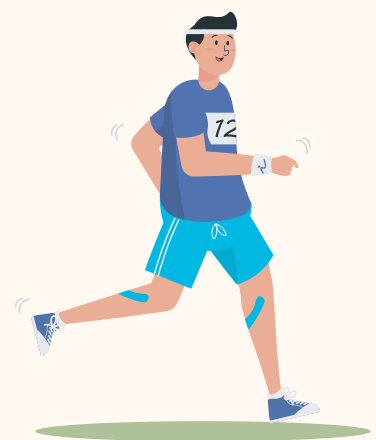
4 Penerapan Diet Sehat dan Terencana

Penyesuaian makanan meliputi pengurangan asupan gula dan karbohidrat sederhana, serta peningkatan konsumsi serat, protein nabati, dan lemak sehat. Mengontrol pola makan berdampak langsung pada kestabilan kadar gula darah.



5 Aktivitas fisik teratur

1. Lakukan minimal 30 menit/hari, 5 hari/minggu
2. Jenis: jalan kaki, senam diabetes, bersepeda, berenang
3. Sesuaikan dengan kemampuan fisik



lanjutan penatalaksanaan.....

6 Kepatuhan terhadap Pengobatan

1. Konsumsi obat atau insulin sesuai resep
2. Jangan mengubah dosis tanpa konsultasi
3. Simpan obat sesuai petunjuk



7 Pemantau gula secara mandiri

1. cek gula darah rutin (dengan glukometer)
2. catatan hasil untuk evaluasi
3. target umumnya
 - sebelum makan : 130mg/dl
 - sudah makan 2 jam : <180 mg/dl



8 Perawatan Kaki dan Pencegahan Luka

Pemeriksaan harian terhadap kondisi kaki, menjaga kebersihan, dan pemakaian alas kaki yang tepat menjadi bagian penting dari perawatan mandiri



lanjutan penatalaksanaan.....

9

Manajemen Stres

1. Kelola stres melalui relaksasi, hobi, atau berkonsultasi
2. Bergabung dengan komunitas diabetes untuk saling berbagi
3. ajarkan teknik relaksasi, meditasi, guna menjaga kestabilan emosi, jika diperlukan



10

Dukungan keluarga dan Penkes

1. Keluarga berperan penting sebagai pendukung
2. Edukasi yang sistematis tentang penyakit diabetes
3. Bergabung dengan komunitas diabetes untuk saling berbagi





Kesimpulan

Manajemen mandiri Diabetes Mellitus tipe 2 adalah upaya pasien untuk mengelola penyakitnya secara aktif melalui pengaturan pola makan, olahraga, kepatuhan minum obat, dan pemantauan gula darah.

Tujuannya adalah mengontrol kadar gula, mencegah komplikasi, dan meningkatkan kualitas hidup. Keberhasilannya dipengaruhi oleh usia, pendidikan, dukungan keluarga, ekonomi, dan pengetahuan pasien. Edukasi yang baik, motivasi, dan keterlibatan keluarga sangat penting dalam mendukung keberhasilan manajemen mandiri.



DAFTAR PUSTAKA

- Yuniati. (2021). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Diabetes Self Management pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe II di Rumah Sakit Mitra Medika. Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia, 1(3), 133–142.
- Rahmi.(2023). tujuan manajemen mandiri diabetes .jurnal iliah kesehatan (2).23-37 .
- Syahid, Z. M. (2022). Faktor yang Berhubungan dengan Kepatuhan Pengobatan Diabetes Mellitus. Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada, 10
- MMunawaroh, I., Audila, A., Astuti, W. Y., & Anggraini, R. (2024). Edukasi manajemen mandiri diet diabetes mellitus 2(1), 57–62.
- unawaroh, I., Audila, A., Astuti, W. Y., & Anggraini, R. (2024). Edukasi manajemen mandiri diet diabetes mellitus 2(1), 57–62.

