GEMAKES: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Volume 5, Nomor 2 Tahun 2025, pp. 335-340
eISSN : 2798-4826, DOI: 10.36082/gemakes.v5i2.2037
Open Access: https://ejournal.poltekkesjakarta1.ac.id/index.php/gemakes

OPTIMALISASI PROLANIS SEBAGAI SUPPORT GROUP DALAM UPAYA PEMBERDAYAAN PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2

Ratna Wirawati Rosyida[1]✉, Febriana Sartika Sari[1]

Coreponding author: newratna.rosyida@gmail.com

[1] Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Surakarta, Indonesia

Genesis Naskah: *26-11-2024, Revised: 13-06-2025, Accepted: 24-06-2025, Available Online: 26-06-2025*

Abstrak
Prolanis merupakan program yang beranggotakan pasien di Puskesmas dengan penyakit kronis. Prolanis berperan sebagai *support*kelompok sebaya untuk memberdayakan pasien DM tipe 2 dalam menerapkan manajemen diabetes secara efektif. Pasien DM perlu memiliki pemberdaaan diri (*self-empowerment*) dan literasi diabetes yang memadai untuk mendukung manajemen diabetes secara optimal. Kegiatan ini bertujuan untuk mengoptimalkan prolanis sebagai upaya memberdayakan pasien DM di Puskesmas.Kegiatan dilakukan dengan membentuk kelompok *support*sebaya bagi pasien DM tipe 2 dan memberikan edukasi kepada kelompok *support*sebaya terkait manajemen DM. Setelah itu, akan dilakukan evaluasi terhadap literasi kesehatan dan pemberdayaan diri pasien DM. Kegiatan terlaksana dengan baik, kelompok *support group* DM tipe 2 terbentuk. Peserta mengikuti kegiatan edukasi dan diskusi bersama kelompok *support group*. Hasil *pre-test* dan *post-test* menunjukan terjadi peningkatan literasi kesehatan mengenai DM dari skor 50,2 menjadi 53,4 dan terdapat peningkatan pemberdayaan diri pasien DM dari skor 29,9 menjadi 31,2. Dari uji statistik menggunakan Wilcoxon didapatkan nilai p <0,001 untuk literasi dan pemberdayaan diri.Diabetes merupakan penyakit yang perlu dikontrol seumur hidup, dan *support group* bermanfaat dalam memberikan suatu sistem dukungan bagi pasien DM untuk mengoptimalkan pemberdayaan diri. *Support group* memfasilitasi pasien DM untuk dapat saling bercerita pengalaman dan menemukan solusi perawatan DM yang ditemui**.**Prolanis dapat dimanfaatkan untuk membentuk *support group* pada pasien diabetes dan bermanfaat untuk meningkatkan literasi kesehatan dan pemberdayaan diri pasien DM tipe 2.

Kata Kunci: Diabetes melitus, *support group*, pemberdayaan diri, prolanis

OPTIMIZATION OF PROLANIS AS A SUPPORT GROUP IN EFFORTS TO EMPOWER TYPE 2 DIABETES MELLITUS PATIENTS

Abstract
Introduction: Prolanis is a program that consists of patients in Puskesmas with chronic diseases. Prolanis can be useful as a support group to empower type 2 DM patients in practicing diabetes management well. DM patients need to have good self-empowerment and diabetes literacy to support optimal diabetes management. This activity aims to optimize prolanis as an effort to empower DM patients at the Health Center. Methods: The activity was carried out by forming a support group with type 2 DM disease and providing education to the support group related to DM management. After that, an evaluation will be carried out on the health literacy and self-empowerment of DM patients. Results: the activity was carried out well, a type 2 DM support group was formed. Participants participated in educational activities and discussions with support groups. The results of the pre-test and post-test showed an increase in health literacy regarding DM from a score of 50.2 to 53.4 and there was an increase in self-empowerment of DM patients from a score of 29.9 to 31.,2. Discussion: diabetes is a disease that needs to be controlled for life, and support groups are useful in providing a support system for DM patients to optimize self-empowerment. Support groups facilitate DM patients to be able to tell each other's experiences and find DM treatment solutions they meet. Conclusion: Prolanis can be used to form support groups in diabetic patients and is useful for improving health literacy and self-empowerment of type 2 DM patients.

Keywords: **Diabetes mellitus, *support group*, self-empowerment, prolanis**

Pendahuluan

Diabetes melitus (DM) merupakan salah satu dari empat jenis penyakit tidak menular yang sering terjadi (penyakit jantung, diabetes, kanker, dan penyakit respirasi kronik) dan merupakan penyebab permasalahan kesehatan terbesar di dunia. Tren angka kejadian DM terus meningkat dari tahun ke tahun. Pada tahun 2021, sebanyak 537 juta penduduk dewasa (20-79 tahun) di dunia mengalami diabetes dan diprediksi akan meningkat menjadi 643 juta pada tahun 2030 dan akan terus meningkat menjadi 783 juta penduduk pada tahun 2045 (International Diabetes Federation, 2021). Diabetes memerlukan manajemen perawatan yang baik dari tenaga kesehatan, pasien, dan juga keluarga. Manajemen DM meliputi olahraga, diet, medikasi, monitoring kadar glukosa darah, pengeloaan stress, dan perawatan kaki (Khazai & Hamdy, 2016). Biaya perawatan DM menjadi tinggi dengan disertai adanya komplikasi karena manajemen DM yang kurang tepat. Untuk mencapai manajemen diabetes yang optimal diperlukan peran aktif dari tenaga kesehatan dan pasien. Manajemen DM yang efektif dipengaruhi oleh persepsi *self-empowerment*, efikasi diri, dan literasi kesehatan yang dimiliki oleh pasien DM (Lee et al., 2016; Ong-Artborirak et al., 2023; Rosyida, Putra, et al., 2020). Salah satu upaya dalam meningkatkan manajemen DM yang optimal yaitu dengan menerapkan *Diabetes Self-Management and Support (DSMES)*. *DSMES* merupakan suatu program edukasi mengenai manajemen diabetes yang disertai dengan upaya memberikan dukungan bagi pasien DM (Dailah, 2024). Edukasi bagi pasien DM merupakan hal yang penting yang akan berdampak terhadap kepatuhan aturan terapeutik dan dapat memengaruhi perilaku pasien DM dalam mengontrol gaya hidup (Ernawati et al., 2021; Nadatien et al., 2024). Stenov et al., (2019) membuktikan bahwa bentuk edukasi secara berkelompok akan memberikan dampak yang lebih baik dibandingkan edukasi secara individual, karena dalam edukasi secara kelompok akan menciptakan suasana yang interaktif, memberikan kesempatan partisipan untuk menceritakan pengalamannya kepada yang lain, dan memungkinkan setiap orang untuk mengambil bagian dalam proses integrasi untuk pengendalian penyakit secara terapeutik dengan lebih baik. Salah satu bentuk penerapan *DSMES* adalah dengan memberikan edukasi manajemen DM dalam suatu *support group* diabetes. *Support group* merupakan salah satu program edukasi yang dilakukan secara berkelompok yang memungkinkan adanya interaksi antar sesama pasien DM (Lestari et al., 2023; Núñez-Baila et al., 2021). *Support group* telah terbukti dapat meningkatkan *self-empowerment* pada pasien DM (Rosyida, Pertiwi, et al., 2020).

Saat ini, pemerintah sudah membuat suatu program pelayanan penyakit kronis (prolanis) yang bermanfaat untuk memberikan pelayanan yang proaktif dan terintegrasi antara tenaga kesehatan dan pasien. Prolanis memberikan kemudahan dan kebermanfaatan bagi pasien dengan penyakit kronis salah satunya diabetes karena pasien diabetes dapat mengikuti program-program promotif dan preventif dari pelayanan kesehatan primer (Puskesmas) (Raraswati et al., 2018). Keberadaan prolanis perlu dioptimalkan agar mendapatkan dampak yang signifikan. Salah satu upaya yang diperlukan adalah dengan mengoptimalkan prolanis sebagai suatu bentuk

penerapan *support group* yang akan memberikan manfaat yang besar bagi pasien DM.

Di tempat pelaksnaan pengabdian masyarakat, kelompok prolanis sudah terbentuk dengan baik dan sudah memiliki ketua yang selalu berkoordinasi dengan tenaga Kesehatan dan anggota. Selain itu, kelompok prolanis sudah memiliki kegiatan rutin yang dilakukan seminggu sekali seperti senam Bersama. Dalam upaya pemberdayaan pasien DM, kelompok prolanis cukup aktif untuk melaksanakan aktivitas fisik seperti senam secara mandiri setiap seminggu sekali.

Beberapa permasalahan yang ditemukan ditempat pelaksanaan yaitu yang pertama, belum optimalnya prolanis dengan menerapkan *support group* untuk memberikan edukasi manajemen DM. Kedua,edukasi untuk kelompok prolanis diberikan disuatu waktu tertentu, namun *follow up* yang diberikan belum optimal

Berdasarkan permasalahan yang ada, solusi yang akan diberikan yaitu dengan menerapkan konsep *support group* pada kelompok prolanis untuk memberdayakan pasien DM dalam melakukan manajemen DM secara optimal. Dalam kegiatan *support group* tersebut, tenaga kesehatan berperan memberikan edukasi dan melakukan *follow up* serta memotivasi anggota prolanis untuk terlibat secara aktif dalam *support group*. Kegiatan ini bertujuan untuk mengoptimalkan peran prolanis dengan menerapkan *support group* pasien DM dalam rangka pemberdayaan pasien DM

Metode Pelaksanaan

Sasaran kegiatan pengabdian masyarakat ini meliputi semua peserta prolanis sejumlah 40 orang dengan diabetes melitus di Puskesmas Sibela Surakarta. Kegiatan dilaksanakan di wilayah binaan Puskesmas Sibela Mojosongo pada bulan Agustus-Oktober 2024. Kegiatan dilakukan melalui 5 tahapan: persiapan, pelaksanaan, monitoring evaluasi, laporan, dan rencana tindak lanjut.

a) Tahap persiapan

Tahap persiapan meliputi survei, identifikasi kebutuhan, identifikasi potensi dan kelemahan yang ada, menentukan kegiatan yang akan dilakukan, membuat pengorganisasian kegiatan, dan persiapan alat.

b) Tahap pelaksanaan kegiatan

Kegiatan meliputi: *Pre-test* terhadap literasi kesehatan dan pemberdayaan diri; edukasi manajemen DM dan *support group* pada DM; Membentuk kelompok; Melakukan diskusi dan *follow up* terhadap hasil edukasi yang sudah diberikan secara terjadwal; c) Tahap Monitoring Evaluasi

Monitoring Evaluasi kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan mengukur literasi kesehatan dan pemberdayaan diri pasien DM. Pengukuran literasi menggunakan kuesioner *Diabetes Health Literacy* dan pemberdayaan diri diukur dengan kuesioner *Diabetes Self Empowerment Scale-Shirt Form* yang sudah valid dan reliabel di Indonesia.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat telah dilaksanakan bulan Agustus-Oktober 2024. Peserta prolanis mendapatkan edukasi mengenai manajemen diabetes melitus dan pemberdayaan support group prolanis untuk dapat dijadikan wadah dalam berbagi informasi dan praktik tentang pola hidup sehat. Selain itu juga dilakukan *pre-test* mengenai literasi kesehatan dan pemberdayaan diri diabetes melitus.



Gambar 1. Memberikan edukasi mengenai manajemen diabetes melitus

Tim mengajak peserta untuk berdiskusi aktif mengenai pola hidup sehat pada pasien DM. Sebagain besar peserta terlibat aktif dalam diskusi dan berceria mengenai pengalaman mereka dalam mengontrol glukosa darah dan mengatur aktivitas fisik setiap hari.



Gambar 2. Sharing Bersama tentang manajemen diabetes melitus

Setelah kegiatan selesai, dilakukan *post-test* untuk mengukur tingkat literasi dan pemberdayaan diri diabetes melitus dan penutupan kegiatan.

Menitoring dan evaluasi menggunakan 2 kuesioner yaitu kuesioner literasi Kesehatan tentang DM dan kuesioner pemberdayaan diri diabetes dengan *DES-SF*. Didapatkan hasil seperti pada tabel 1.

Tabel 1. Hasil karakteristik peserta dan evaluasi terhadap literasi dan pemberdayaan diri diabetes melitus (n=40)

Karakteristik	Rata-rata	f(%)
Usia	65 tahun	
Jenis kelamin		
Perempuan		33(82,5 %)
Laki-laki		7(17,5)
Lama menderita DM	8,4 tahun	

Pada tabel 1 didapatkan hasil karakteritik responden adalah usia lansia yaitu diatas 60 tahun, Sebagian besar dengan jenis kelamin perempuan dan rata-rata menderita DM selama 8,4 tahun.

Tabel 2. Hasil karakteristik peserta dan evaluasi terhadap literasi dan pemberdayaan diri diabetes melitus

Indikator	Rerata Pre	Rerata Post	*p-value**
Literasi Kesehatan DM	50,2	53,4	<0,001
Pemberdayaan diri DM	29,9	31,2	<0,001

*Wilcoxon test

Pada tabel 2 didapatkan data bahwa terdapat peningkatan rerata skor literasi kesehatan di awal kegiatan dan akhir kegiatan, serta terdapat perbedaan rerata skor pemberdayaan diri pasien DM sebelum dan sesudah kegiatan. Dari hasil uji statistik didapatkan data bahwa terdapat perbedaan signifikan terhadap nilai literasi kesehatan dan pemberdayaan diri pada kelompok prolanis.

Support group membantu pasien diabetes melitus untuk berkumpul dengan sesama pasien

diabetes dan dapat bercerita mengenai pengalaman melakukan perawatan diabetes. Beberapa penelitian telah membuktikan bahwa *support group* dapat meningkatkan keterampilan manajemen diri diabetes melitus. Selain itu, *support group* juga mendukung *self-empowerment* pasien yang dapat berdampak pada kemampuan pasien dalam mengambil keputusan terkait dengan manajamen DM yang baik. Individu dengan *self-empowerment* yang baik juga memiliki kualitas hidup yang baik dan *outcome* DM yang optimal (Pademme & Banna, 2021).

Edukasi dengan melibatkan *support group* DM juga bermanfaat dalam meningkatkan literasi Kesehatan mengenai DM. Individu dengan literasi yang baik dapat mendukung perilakukan perawatan dan manajemen DM dengan optimal. Literasi DM menggambarkan bagaimana pemahaman pasien DM dan kemampuan mereka untuk berpikir secara kritis dalam menghadapi permasalahan dan tantangan selama melakukan perawatan diabetes.

Pasien diabetes memerlukan waktu seumur hidup untuk mengontrol DM agar tidak terjadi komplikasi dan pasien dapat menjalani aktivitas sehari-hari secara normal. Literasi dan pemberdayaan diri (*self-empowerment*) pada pasien diabetes merupakan faktor yang penting terhadap keberhasilan manajemen DM dengan baik (Akbariza & Handayani, 2023; Chairunnisa & Fani, 2020; Toar, 2020).

Pada kegiatan ini, edukasi manajemen DM dilaksanakan dengan melibatkan *support group* prolanis dengan diabetes melitus. *Support group* prolanis pada kegiatan ini memiliki beberapa kesamaan antara lain termasuk dalam usia lansia dan memiliki penyakit diabetes melitus tipe 2. Kelompok *support group* dapat berdiskusi secara aktif mengenai pengalaman masing-masing anggota dalam melakukan perawatan DM, selain itu mereka dapat bercerita mengenai masalah yang dialami dan mendapatkan beberapa solusi dari diskusi kelompok *support.* Peserta mendapatkan manfaat dari kegiatan ini dan menjadi lebih memahami pentingnya *support group* sebagai wadah dan *support system* dalam perawatan diabetes melitus tipe 2.

Kesimpulan dan Saran

Support group kelompok prolanis dengan diabetes melitus dapat membantu dalam mendukung pemberdayaan diri (*self-empowerment*) dan literasi kesehatan pasien diabetes. Dengan literasi dan pemberdayaan diri yang baik diharapkan dapat berdampak terhadap *outcome* kesehatan pasien diabetes yang optimal dan kualitas hidup pasien DM menjadi lebih baik. Kegiatan ini memiliki beberapa keterbatasan yaitu jumlah peserta yang cukup kecil dan hanya berpusat di satu tempat saja sehingga cakupan manfaat kurang luas. Selain itu, kegiatan hanya dilakukan 3 kali pertemuan sehingga belum dapat mengukur perubahan perilaku yang terjadi pada kelompok prolanis.

Daftar Pustaka

Akbariza, F. M., & Handayani, D. Y. (2023). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Literasi Kesehatan Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2. *Jurnal Ilmiah Multi Disiplin Indonesia*, *2*(5), 885–893.

Chairunnisa, A. S., & Fani, T. (2020). Literasi Kesehatan Pasien Diabetes Mellitus Peserta Prolanis Di Wilayah Kerja Puskesmas

Kedungmundu Tahun 2020. *Jurnal Kesehatan*, *19*(2), 400–409. http://publikasi.dinus.ac.id/index.php/visikes/article/view/3788

Dailah, H. G. (2024). The Influence of Nurse-Led Interventions on Diseases Management in Patients with Diabetes Mellitus: A Narrative Review. *Healthcare (Basel, Switzerland)*, *12*(3). https://doi.org/10.3390/healthcare12030352

Ernawati, U., Wihastuti, T. A., & Utami, Y. W. (2021). Effectiveness of diabetes self-management education (DSME) in type 2 diabetes mellitus (T2DM) patients: Systematic literature review. *Journal of Public Health Research*, *10*(2). https://doi.org/10.4081/jphr.2021.2240

International Diabetes Federation. (2021). *IDF Diabetes Atlas 2021*. https://www.diabetesatlas.org

Khazai, N. B., & Hamdy, O. (2016). Inpatient Diabetes Management in the Twenty-First Century. *Endocrinology and Metabolism Clinics of North America*, *45*(4), 875–894. https://doi.org/10.1016/j.ecl.2016.06.013

Lee, Y. J., Shin, S. J., Wang, R. H., Lin, K. Der, Lee, Y. L., & Wang, Y. H. (2016). Pathways of empowerment perceptions, health literacy, self-efficacy, and self-care behaviors to glycemic control in patients with type 2 diabetes mellitus. *Patient Education and Counseling*, *99*(2), 287–294. https://doi.org/10.1016/j.pec.2015.08.021

Lestari, N., Laviana Nita L, Dewi Taurisyiah Rahayu, & Dina Zakiyyatul Fuadah. (2023). Peer Group Discussion Dalam Penerapan Senam Diabetes Di Posyandu Lansia Desa Pelem Kecamatan Pare Kabupaten Kediri. *WASATHON Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *1*(04), 66–68. https://doi.org/10.61902/wasathon.v1i04.840

Nadatien, I., Puspita, U. N., Kartini, Y., Setiyowati, E., & Hidayah, N. (2024). Does Education Influence Self-Care Management in Diabetes Mellitus Patients? : Systematic Review. *Journal of Applied Nursing and Health*, *6*(1 SE-Articles), 102–112. https://doi.org/10.55018/janh.v6i1.181

Núñez-Baila, M. de L. Á., Gómez-Aragón, A., & González-López, J. R. (2021). Social Support and Peer Group Integration of Adolescents with Diabetes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18*(4). https://doi.org/10.3390/ijerph18042064

Ong-Artborirak, P., Seangpraw, K., Boonyathee, S., Auttama, N., & Winaiprasert, P. (2023). Health literacy, self-efficacy, self-care behaviors, and glycemic control among older adults with type 2 diabetes mellitus: a cross-sectional study in Thai communities. *BMC Geriatrics*, *23*(1), 297. https://doi.org/10.1186/s12877-023-04010-0

Pademme, D., & Banna, T. (2021). Peer Group Support Terhadap Self- Efficacy Pasien DM Tipe II. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKA)*, *3*(3), 210–216. https://doi.org/10.36590/jika.v3i3.202

Raraswati, A., Heryaman, H., & Soetedjo, N. N. M. (2018). Peran Program Prolanis dalam Penurunan Kadar Gula Darah Puasa pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Kecamatan Jatinangor. *Jurnal Sistem Kesehatan*, *4*(2), 65–70. http://jurnal.unpad.ac.id/jsk_ikm/article/view/20687

Rosyida, R. W., Pertiwi, A. A. P., & Pangastuti, H. S. (2020). The effectiveness of a smartphone-based online peer group on type II diabetes mellitus patients self-empowerment in a primary healthcare center in Indonesia . *HSJ*, *10*(4 SE-ORIGINAL ARTICLE), 137–143. https://doi.org/10.21876/rcshci.v10i4.1051

Rosyida, R. W., Putra, M. G. A., Rofiyati, W., Yuli, T. I., Nursing, D. O., & Bantul, K. (2020). The Predictors of Self Empowerment on Type 2 Diabetes Mellitus among Indonesian. *Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia*, *7642*(2354–7642), 10–11.

Stenov, V., Wind, G., Vallis, M., Reventlow, S., & Hempler, N. F. (2019). Group-based, person-centered diabetes self-management education: healthcare professionals' implementation of new approaches. *BMC Health Services Research*, *19*(1), 368. https://doi.org/10.1186/s12913-019-4183-1

Toar, J. M. (2020). Faktor Yang Mempengaruhi Literasi Kesehatan Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Di Kota Manado. *Jurnal Keperawatan*, *8*(2), 1–8. https://doi.org/10.35790/jkp.v8i2.32327