

**PENGARUH SELF HELP GROUP TERHADAP SELF EFFICACY
PENDERITA DIABETES MELLITUS TIPE 2**
(Studi di Desa Pandanwangi Diwek Jombang)

Cindy Rahayu Putri¹, Inayatur Rosyidah², Baderi³

^{1,2,3}STIKes Insan Cendekia Medika Jombang

¹email:cindyrayahayuputri1@gmail.com ²email:inrosyi@gmail.com ³email:badrimun@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: *Self efficacy* yang optimal merupakan sebuah kunci utama bagi pasien DM dalam melakukan perawatan terhadap dirinya sehingga mencapai kualitas hidup yang optimal. Belajar dari pengalaman orang lain melalui metode *self help group* dapat meningkatkan *self efficacy*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self help group* terhadap *self efficacy* penderita DM tipe 2. **Metode:** Desain penelitian ini adalah *pre-eksperimental* dengan *one group pre-post test design*. Variabel *independent* penelitian ini adalah *self help group* dan variabel *dependent* penelitian adalah *self efficacy*. Pengambilan sampel menggunakan teknik *simple random sampling*. Populasi meliputi seluruh penderita DM tipe 2 di Desa Pandanwangi Diwek Jombang, jumlah sampel sebanyak 30 responden. Pengambilan data *self efficacy* menggunakan kuesioner DMSES (*Diabestes Management Self Efficacy Scale*). Uji statistik dengan Uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden sebelum dilakukan intervensi *self help group* memiliki tingkat *self efficacy* rendah (56,7%) dan setelah dilakukan intervensi *self help group* sebagian besar responden memiliki tingkat *self efficacy* sedang (56,7%) dan hampir setengahnya memiliki *self efficacy* tinggi (26,7%). Hasil statistik menggunakan Uji *Wilcoxon* didapatkan hasil signifikansi $p = (0,000) < \alpha = 0,005$ sehingga H_1 diterima. **Kesimpulan:** Kesimpulan dari penelitian ini adalah ada pengaruh *self help group* terhadap *self efficacy* penderita diabetes mellitus tipe 2. **Saran:** *Self help group* sebaiknya dilakukan secara langsung dengan waktu yang lebih lama.

Kata Kunci: *Self help group, Self efficacy, Diabetes Mellitus tipe 2*

**THE EFFECT OF SELF HELP GROUP ON SELF EFFICACY
DIABETES MELLITUS TYPE 2 PATIENTS**
(Study in the village of Pandanwangi Diwek Jombang district)

ABSTRACT

Introduction: *Optimal self efficacy is a key for DM patients in treating themselves so as to achieve optimal quality of life. Learning from other people's experiences through the self help group method can improve self efficacy. This study aims to determine the effect of self help group on self efficacy type 2 DM patients. Method:* The design of this study was *pre-experimental with one group pre-post test design*. The independent variable of this study is the *self help group* and the dependent variable of the study is *self efficacy*. Sampling using *simple random sampling technique*. The population included all patients with type 2 diabetes in the Pandanwangi Village of Jombang Diwek, with a total sample of 30 respondents. Retrieval of *self efficacy* data using the DMSES (*Diabestes Management Self Efficacy Scale*) questionnaire. Statistical tests with the *Wilcoxon Signed Rank Test*. **Result:** The results of the research study of the majority of respondents before the *self help group* intervention had a low level of *self*

*efficacy (56.7%) and after the self help group intervention the majority of respondents had a moderate level of self efficacy (56.7%) and almost half had self efficacy high (26.7%). Statistical results using the Wilcoxon Test showed a significance $p = (0,000) < \alpha = (0.005)$, so H_1 was accepted. **Conclusion:** The conclusion of this study is that there is an effect of self help group on self efficacy in type 2 DM patients. **Suggestion:** Self help group should be done directly with a longer time.*

Keywords: *Self help group, Self efficacy, Diabetes Mellitus type 2*

PENDAHULUAN

Penyakit DM yaitu kondisi penyakit umum yang sering dijumpai di kalangan masyarakat, bukan hanya menyerang kalangan tertentu tapi juga menyerang semua aspek usia (WHO, 2015). Penderita DM memiliki karakteristik yang berbeda-beda, ada yang yakin akan kemampuannya untuk melakukan perawatan diri dan ada pula yang sebaliknya. Kepercayaan pasien dengan kekuatan yang dipunyai oleh dirinya sendiri saat menjalankan sesuatu tertentu diberi sebutan dengan efikasi atau kepercayaan (Winahyu dan Badawi, 2016). *Self efficacy* yang optimal merupakan sebuah kunci utama bagi pasien DM dalam melakukan perawatan terhadap dirinya sehingga mencapai kualitas hidup yang optimal (Messina et al., 2018). Kepercayaan pada diri yang dimiliki pasien DM menekankan keyakinannya ketika menjalankan perawatan diri seperti Keyakinan terhadap kekuatan dalam melakukan cek gula atau glukosa dalam darah, mengatur berat badan yang seimbang atau ideal serta diit yang dianjurkan, aktivitas kegiatan fisik atau olahraga, perawatan pada kaki penderita serta bergabung secara rutin dalam sebuah program yang dikhususkan untuk pengobatan (Rashid et al., 2018). Fenomena yang tengah dialami penderita DM di kalangan masyarakat saat ini adalah kejenuhan akan pengobatan yang berkepanjangan, sehingga mereka tidak mampu berkomitmen melakukan perawatan diri, seperti malas melakukan diet dan kegiatan fisik, hal tersebut menunjukkan rendahnya *self efficacy*.

Data IDF (*International Diabetes Federation*) (2018) menunjukkan bahwa total manusia di seluruh negara yang mengidap DM di masa 2018 sejumlah 425 juta jiwa dan pada tahun 2045 mendatang diperkirakan total penderita DM akan mencapai 629 juta jiwa, dimana sebanyak 80% adalah individu Diabetes tipe 2. Jumlah keseluruhan pengidap penyakit ini di Indonesia sebesar 9,1 juta jiwa dan di Kota Jatim sendiri di masa 2018 sejumlah 2,8% dari total penduduk (PERKENI 2015; RISKESDAS 2018). Kasus DM di kabupaten Jombang masuk ke dalam peringkat 3 besar penyebab kematian dengan komplikasi sebesar 6,7% (Dinkes kab. Jombang, 2018). Berdasarkan hasil pre survey data di Puskesmas Brambang pada tahun 2019 menunjukkan jumlah penderita DM sebanyak 1.194 jiwa. Desa Pandanwangi merupakan salah satu desa wilayah kerja Puskesmas Brambang yang memiliki jumlah penderita DM tertinggi yaitu sebanyak 103 orang. Berlandaskan survey yang dilaksanakan mahasiswa pada tanggal 5 Maret 2020 secara tanya jawab terhadap 12 orang penderita DM di Desa Pandanwangi didapatkan data 10 orang menunjukkan *self efficacy* yang kurang baik dengan mengatakan tidak percaya diri dengan kemampuannya melakukan perawatan diri karena penyakit yang tak kunjung membaik, malas melakukan kontrol teratur dan latihan fisik, tidak melakukan diet serta ada beberapa yang mengatakan tidak begitu peduli terhadap penyakitnya, sedangkan 2 orang lainnya memiliki *self efficacy* yang cukup baik. Pernyataan ini sama dengan karya tulis Ningsih (2018)

yang didapatkan hasil jika sebagian banyak sample dengan diabetes tipe 2 memiliki *self efficacy* kurang baik yaitu mencapai 62,5%.

Diabetes Mellitus tipe 2 diakibatkan karena ketidaknormalan toleransi tubuh terhadap glukosa dalam tubuh yang dialami pada beberapa jeda waktu lebih dari singkat secara perlahan sehingga mengakibatkan dampak komplikasi dalam rentang waktu cukup panjang (Smeltzer, 2013). Pengobatan DM tipe 2 dapat menimbulkan berbagai dampak baik fisik maupun psikis karena dipengaruhi oleh waktu perawatan yang cukup lama, penyakit yang tak kunjung sembuh dan biaya yang dikeluarkan relative besar, hal ini mengakibatkan gangguan psikologis bagi penderitanya diantaranya seperti stress, cemas dan khawaatir yang berlebih hingga sampai ke tahap depresi (Ariani et al., 2012). Keyakinan diri yang rendah mampu berdampak pada kualitas hidup yang menurun, dikarenakan rendahnya motivasi serta ketidakpatuhan penderita dalam melakukan perawatan diri dan manajemen pengobatan (Ariani et al., 2012). Keyakinan terhadap diri yang baik akan memberikan dampak pada kualitas penatalaksanaan DM yang baik pula, sedangkan rendahnya keyakinan diri akan berdampak pada rendahnya pula tingkat kepatuhan penderita sehingga kualitas hidup menurun (Istimatika & Umdatus, 2017).

Self efficacy bersumber dari empat faktor, salah satunya yaitu dari pengalaman orang lain (Bandura dalam Ghufro dan Rini 2017). Belajar dari pengalaman orang lain dengan cara mencontoh perilaku kesehatan yang benar dapat membuat efikasi diri mengalami peningkatan yang akan berdampak pada perawatan diri yang lebih baik. *Self help group* atau kelompok swabantu merupakan sebuah cara atau metode yang dianggap efektif dimana seseorang bisa saling berbagi informasi, pengetahuan tentang penyakit, saling bertukar pendapat, memperoleh dukungan

dari teman sejawat baik secara emosional maupun sosial yang akan berdampak pada meningkatnya efikasi diri (Prakoso et al., 2016). Berdasarkan deskripsi permasalahan yang telah diuraikan, peneliti bermaksud akan mengadakan penelitian tentang pengaruh *self help group* terhadap *self efficacy* pada penderita DM tipe 2 di Desa Pandanwangi Diwek Jombang.

BAHAN DAN METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan *pre-eksperimental one group pre-post test design*. Populasi meliputi seluruh penderita DM tipe 2 di Desa Pandanwangi Diwek Jombang, pengambilan sampel menggunakan teknik *simple random sampling*, sehingga didapatkan sampel sebanyak 30 responden. Variabel *independent* penelitian ini adalah *self help group* sedangkan variabel *dependent* penelitian adalah *self efficacy* yang diukur menggunakan instrument DMSES (*Diabetes Management Self Efficacy Scale*) melalui *google form*, dan intervensi *self help group* dilakukan melalui *whatsapp* grup sebanyak tiga kali dalam seminggu. Uji statistik dengan Uji *Wilcoxon Signed Rank Test* ($p\text{ value} < \alpha = 0,005$).

HASIL PENELITIAN

Data eksperimen yang dilakukan pada tanggal 11-17 Mei 2020 pada responden di Desa Pandanwangi Diwek Jombang yaitu:

- a. Table 1 Total sample sesuai jenis gender di Desa Pandanwangi Diwek Jombang pada tanggal 11-17 Mei 2020.

No	Jenis kelamin	Frekuensi	Presentase (%)
1	Pria	9	30
2	Wanita	21	70
Jumlah		30	100

Sumber: Data primer, 2020

Pada table mempresentasikan data sebagian besar individu adalah wanita yaitu dengan total 21 individu (70%)

b. Table 2 Total sample sesuai umur di Desa Pandanwangi Diwek Jombang pada tanggal 11-17 Mei 2020.

No	Umur	Frekuensi	Presentase (%)
1	25-35 th.	1	3,3
2	36-45 th.	4	13,3
3	46-55 th.	19	63,3
4	56-65 th.	5	16,7
5	>65 th.	1	3,3
Jumlah		30	100

Sumber: Data primer, 2020

Pada table mempresentasikan data sebagian besar individu berada pada umur antara 46-55th. yaitu sebanyak 19 individu (63,3%).

c. Table 3 Total sample sesuai tingkat pendidikan di Desa Pandanwangi Diwek Jombang pada tanggal 11-17 Mei 2020.

No	Pendidikan	Frekuensi	Presentase (%)
1	Tidak sekolah	0	0
2	Sekolah Dasar	7	23,3
3	SLTP	16	53,3
4	SLTA	5	16,7
5	Universitas	2	6,7
Jumlah		30	100

Sumber: Data primer, 2020

Pada table mempresentasikan data sebagian besar individu mengenyam pendidikan SMP yaitu sebanyak 16 individu (53,3%).

d. Table 4 Total sample sesuai status pernikahan di Desa Pandanwangi Diwek Jombang pada tanggal 11-17 Mei 2020.

No	Status Pernikahan	Frekuensi	Presentasie (%)
1	Menikah	23	76,7
2	Tidak menikah	0	0
3	Janda/duda	7	23,3
Jumlah		30	100

Sumber: Data primer, 2020

Pada table mempresentasikan data hampir seluruhnya individu berstatus menikah yaitu sebanyak 23 individu (76,7%).

e. Table 5 Total sample sesuai status pekerjaan di Desa Pandanwangi Diwek Jombang pada tanggal 11-17 Mei 2020.

No	Pekerjaan	Frekuensi	Presentase (%)
1	Tidak bekerja/IRT	18	60%
2	Petani/Pedagang/Buruh	6	20%
3	Karyawan swasta	3	10%
4	PNS/TNI/POLRI	2	6,7%
5	Yang lainnya	1	3,3%
Jumlah		30	100%

Sumber: Data primer, 2020

Pada table mempresentasikan data sebagian besar individu tidak memiliki kerjaan atau sebagai IRT yaitu sebanyak 18 individu (60%).

f. Tingkat *self efficacy* penderita DM tipe 2 sebelum dilakukan *self help group*

Table 6 Total sample sesuai Tingkat *self efficacy* penderita DM tipe 2 sebelum dilakukan *self help group* di Desa Pandanwangi Diwek Jombang pada tanggal 11-17 Mei 2020.

No	Self efficacy	Frekuensi	Presentase (%)
1	Sangat rendah	5	16,7%
2	Rendah	17	56,7%
3	Sedang	6	20%
4	Tinggi	2	6,7%
5	Sangat tinggi	0	0%
Jumlah		30	100%

Sumber: Data primer, 2020

Pada table mempresentasikan data sebagian besar individu sebelum dilakukan intervensi *self help group* mempunyai tingkat *self efficacy* rendah yaitu sebanyak 17 individu (56,7%).

- g. Tingkat *self efficacy* penderita DM tipe 2 sebelum dilakukan *self help group*

Table 7 Total sample sesuai Tingkat *self efficacy* penderita DM tipe 2 sebelum dilakukan *self help group* di Desa Pandanwangi Diwek Jombang pada tanggal 11-17 Mei 2020.

No	<i>Self efficacy</i>	Frekuensi	Presentase (%)
1	Sangat rendah	0	0
2	Rendah	2	6,7
3	Sedang	17	56,7
4	Tinggi	8	26,7
5	Sangat tinggi	3	10
Jumlah		30	100

Sumber: Data primer, 2020

Pada table memprentasikan data sebagian besar individu setelah dilakukan intervensi *self help group* mempunyai tingkat *self efficacy* sedang yaitu sebanyak 17 individu (56,7%).

- h. Analisis pengaruh *self help group* terhadap *self efficacy* penderita DM tipe 2 di Desa Pandanwangi Diwek Jombang

Table 8 Tabulasi silang Analisis pengaruh *self help group* terhadap *self efficacy* penderita DM tipe 2 di Desa Pandanwangi Diwek Jombang pada tanggal 11-17 Mei 2020

No	<i>Self Efficacy</i>	Hasil Pengukuran			
		Sebelum		Sesudah	
		Frekuensi	Presentase (%)	Frekuensi	Presentase (%)
1	Sangat rendah	5	16,7	0	0
2	Rendah	17	56,7	2	6,7
3	Sedang	6	20	17	56,7
4	Tinggi	2	6,7	8	26,7
5	Sangat tinggi	0	0	3	10
Jumlah		30	100	30	100

Sumber: Data primer, 2020

Pada table memprentasikan data dari 30 penderita DM tipe 2 di Desa Pandanwangi Diwek Jombang sebelum dilakukan

intervensi *self help group* sebagian besar mempunyai *self efficacy* yang rendah adalah sejumlah 17 individu (56,7%), serta sesudah diterapkan terapi *self help group* sebanyak tiga kali melalui metode daring dengan *whatsapp* grup, sebagian besar individu mempunyai *self efficacy* sedang yaitu sebanyak 17 individu (56,7%).

Sesuai output uji *Wilcoxon Sigend Ranks Test* nilai $\rho = 0,000$ dan nilai $\alpha = 0,05$. Oleh karena itu nilai $\rho 0,000 < 0,05$ jadi diperoleh H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang berarti terdapat pengaruh antara *self help group* pada *self efficacy* penderita DM tipe 2 di Desa Pandanwangi Diwek Jombang.

PEMBAHASAN

Pada table 6 menunjukkan data hasil kegiatan menggunakan lembar (DMSES) saat belum dilakukan intervensi diskusi bersama kelompok diperoleh hasil sebagian besar individu mempunyai tingkat *self efficacy* rendah yaitu sebanyak 17 individu (56,7%).

Efikasi pada masing penderita tingkatannya tidak sama sekalipun mereka menempuh masalah serupa, terdapat banyak hal yang menjadikan rendahnya efikasi yang ada pada responden yaitu adalah pendidikan serta pekerjaan. Menurut table di atas, hampir seluruhnya pendidikan individu adalah SMP yang totalnya yaitu 16 individu (53,3%) serta sedikit lainnya adalah SD yang totalnya yaitu 7 individu (23,3%). Jenjang pendidikan yang rendah menentukan rendah pula informasi yang dimiliki, hal tersebut akan membuat individu kesulitan memahami serta memperoleh berbagai informasi tentang penyakit yang diderita dan penatalaksanaannya untuk mencegah komplikasi lebih lanjut, sehingga akan berdampak pada rendahnya efikasi maupun kemampuan yang dimiliki. Sedangkan

individu yang mempunyai jenjang pendidikan yang jauh di atas rerata diyakini lebih mudah dalam memahami informasi serta lebih mudah menerima saran positif dari luar terkait dengan kesehatannya.

Seseorang dengan jenjang pendidikan lebih tinggi dari orang lainnya maka dinilai mempunyai efikasi atau kemampuan yang lebih baik dari pada seseorang dengan jenjang pendidikan yang lebih rendah. Seseorang yang mempunyai jenjang pendidikan lebih tinggi dari yang lainnya diyakini akan mempunyai ilmu pengetahuan dan informasi tentang penyakit yang lebih luas dan mendalam (Okatiranti dkk., 2017).

Faktor selanjutnya adalah pekerjaan, berdasarkan table 5 menunjukkan bahwa sebagian besar individu tidak bekerja (IRT) dengan total mencapai 18 individu (60%). Seorang pengangguran atau tidak mempunyai pekerjaan dinilai memiliki efikasi atau kepercayaan rendah sehingga diyakini mempunyai perasaan kurang optimis untuk melakukan rejimen pengobatan yang teratur, hal ini berhubungan dengan tidak adanya atau rendahnya penghasilan yang dimiliki. Seseorang dengan penghasilan yang rendah akan cenderung lebih mengutamakan kebutuhan dasar seperti pangan dan sandang daripada untuk pengobatan. Individu yang mempunyai penghasilan dan pekerjaan akan lebih memiliki potensi yang cukup luas untuk punya efikasi atau kepercayaan pada diri jauh di atas normal dibanding pada seorang pengangguran atau sample yang tanpa punya suatu pekerjaan, hal ini sesuai dengan pernyataan Kusuma pada tahun 2013 menyatakan jika adanya suatu kaitan di antara status pekerjaan dengan keyakinan atau efikasi seseorang.

Pendapat peneliti tentang faktor pendidikan dan pekerjaan yang mempengaruhi rendahnya *self efficacy* didasarkan pada hasil kuesioner yang menunjukkan bahwa responden yang berpendidikan rendah dan

yang tidak memiliki pekerjaan rata-rata mengisi kuesioner pada rentang 1 dan 2 yaitu tidak yakin dan kurang yakin, sementara responden dengan pendidikan yang tinggi serta memiliki pekerjaan mengisi kuesioner pada pilihan rentang 3 dan 4, yaitu cukup yakin dan yakin.

Hal tersebut serupa dengan penelitian Kusuma (2013) yang mengatakan bahwa pengaruh dari luar yang dapat mempengaruhi efikasi atau kepercayaan pada diri diantaranya adalah faktor pendidikan dan pekerjaan. Menurut Ariani (2011) pasien yang mempunyai jenjang pendidikan di atas rerata akan memiliki kemampuan serta perilaku perawatan yang pasti baik. Semakin baik jenjang pendidikan yang ditempuh oleh individu maka semakin baik pula pemahamannya terkait informasi tentang penyakitnya dan sebaliknya semakin rendah pendidikan maka akan lebih sulit dalam pemahaman informasi yang didapat.

Pada table 7 menampilkan penderita dengan penyakit diabetes tipe 2 setelah diberikan intervensi *self help group* diperoleh data sebagian besar responden mempunyai tingkat efikasi atau kemampuan sedang dengan total yaitu 17 individu (56,7%).

Beberapa faktor yang mendukung berhasilnya *self help group* sehingga keyakinan pada diri individu meningkat antara lain adalah kesetaraan umur, pada table 2 menampilkan hasil sebagian besar responden berada pada rentang umur 46-55 tahun yaitu sebanyak 21 individu (70%). Individu dalam kelompok rentang umur yang sama akan cenderung memiliki pemikiran yang senada atau satu sejawat sehingga akan memudahkan untuk saling bertukar pikiran dan pendapat untuk mendapatkan pencerahan terkait dengan problematika yang saat ini ditempuh. Sehingga rasa percaya antar individu dalam kelompok pasti lebih tinggi, sehingga karenanya faktor umur pada rentang sebaya memiliki peran yang

besar dalam peningkatan keyakinan diri seseorang.

Seseorang yang berumur dalam rentang 40-65 tahun dipercaya mempunyai kemampuan yang baik dalam membimbing dan mengarahkan diri sendiri, usia 40-65 tahun disebut juga tahap keberhasilan, yaitu waktu untuk pengaruh maksimal seseorang dalam membimbing dan menilai diri sendiri sehingga penderita memiliki peluang yang lebih luas untuk meningkatkan *self efficacy* (Potter dan Perry, 2005).

Faktor lain yang mempengaruhi meningkatnya kemampuan atau efikasi adalah jenis gender, pada table 5.1 sebagian besar responden diabetes tipe 2 adalah wanita yaitu sebanyak 21 individu (70%). Wanita diyakini memiliki efikasi atau kemampuan yang ada yang lebih dari pada kaum pria, yang mana wanita memiliki kepatuhan cukup baik terkait pengobatan dan perawatan diri, terlebih lagi setelah mengikuti diskusi pada kelompok, wanita akan menggunakan informasi dan solusi yang didapat kemudian menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Opini tersebut didasarkan pada hasil kuesioner dimana individu yang berjenis kelamin wanita menunjukkan peningkatan skor *self efficacy* yang lebih tinggi daripada peserta laki-laki.

Ini serupa dengan hasil penelitian yang pernah dilakukan oleh (Amila dkk., 2018) yang menyatakan bahwa mayoritas individu yang berjenis kelamin wanita mempunyai efikasi diri yang lebih tinggi dibandingkan dengan kaum pria yaitu mencapai sebesar 54,6%. Dalam budaya di negara Indonesia sendiri, kebanyakan pria mempunyai banyak kesibukan dengan rutinitasnya sehingga waktu yang dimiliki sangat kurang guna memeriksakan kesehatannya di pelayanan kesehatan yang ada ditempatnya. Wanita diyakini mempunyai efikasi atau kemampuan yang lebih tinggi dari pada kaum pria karena wanita dianggap lebih patuh dalam melaksanakan perawatan atau

pengobatan penyakit yang dimiliki sesuai dengan apa yang dianjurkan oleh petugas pelayanan kesehatan guna mencapai manajemen penyakit yang lebih baik (Okatiranti dkk., 2017).

Faktor pendukung lainnya yaitu adanya teman hidup, pada table 5.4 menunjukkan jika hampir seluruhnya responden mempunyai teman hidup atau berstatus kawin yaitu sebanyak 23 individu (76,7%). Individu yang memiliki teman atau belahan jiwa dalam menghadapi penyakitnya tentunya akan merasa lebih termotivasi dalam melakukan perawatan diabetes. Pada hasil kuesioner didapatkan bahwa individu yang memiliki teman hidup atau pasangan menunjukkan peningkatan efikasi yang lebih besar dibandingkan dengan individu yang tidak mempunyai pasangan. Individu yang mempunyai atau memiliki pasangan dalam hidup akan lebih memiliki potensi yang cukup besar untuk mempunyai efikasi atau kepercayaan diri lebih tinggi dibanding dengan individu yang tidak mempunyai teman hidup dalam menjalani penyakitnya (Ariani, 2011).

Sesuai output uji statistik dengan menggunakan Uji “*Wilcoxon Signed Ranks Test*” dimana didapatkan hasil nilai $p = 0,000$ dengan nilai $\alpha = 0,05$. Nilai $p = 0,000 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang berarti ada pengaruh *self help group* terhadap *self efficacy* penderita DM tipe 2 di Desa Pandanwangi Diwek Jombang.

Self help group terbagi menjadi dua cara yaitu pembentukan dan implementasi *self help group*, pada pertemuan pertama adalah tahap pembentukan, kelompok belajar tentang konsep dan lima langkah *self help group*. Pada pertemuan kedua dan selanjutnya kelompok melaksanakan lima langkah *self help group* diantaranya kelompok membikin daftar masalah yang dihadapi oleh individu, setelah itu grup melakukan musyawarah terkait pembuatan penyelesaian problem, selanjutnya kelompok

memtuskan solusi yang tepat terkait masalah yang dihadapi yang sesuai dengan permasalahan yang dialami setiap anggota berdasarkan daftar penyelesaian masalah yang telah dibuat. Pada sesi kelompok didapatkan beberapa topik permasalahan, permasalahan tersebut antara lain manajemen stress, kesulitan istirahat dan rasa bosan terhadap pengobatan dan sebagainya

Pada topik tentang stress, beberapa individu menyampaikan pendapatnya tentang tata cara menangani stress menurut mereka berdasarkan pengalaman sebelumnya yaitu diantaranya yang pertama seperti melakukan hobi yang disukai, dengan melakukan hobi tersebut maka perasaan stress perlahan akan hilang, karena pikiran kita teralihkan pada hobi-hobi tersebut, selanjutnya yaitu dengan melakukan ibadah lebih seperti mengaji, serta yang terakhir adalah berkumpul bersama anak, cucu dan anggota keluarga yang lain, hal tersebut dipercaya untuk menangani stress.

Topik selanjutnya adalah susah istirahat di malam hari pada penderita diabetes, pada masalah ini beberapa individu dalam kelompok menyampaikan cara yang dirasa cukup efektif untuk mengatasi rasa susah istirahat yaitu dengan berolahraga sedikit sebelum tidur sehingga tubuh akan lelah dan perasaan mengantukpun segera muncul, selanjutnya yaitu dengan tidak tidur pada siang hari, tidak minum minuman yang membuat susah istirahat seperti kopi dan selalu rajin cek glukosa dalam darah guna kesehatan yang selalu terkontrol untuk mencegah segala sesuatu yang tidak diinginkan

Topik permasalahan selanjutnya adalah mengatasi rasa bosan terkait dengan pengobatan. Pada kelompok didapatkan peserta yang pernah mengalami masalah

serupa menyampaikan apabila mereka akan kembali patuh minum obat jika telah mengalami komplikasi seperti pandangan mata kabur, sakit kepala ataupun kesemutan, peserta tersebut menyampaikan apabila gejala-gejala tersebut terjadi maka tubuhnya akan terasa pegal dan lemas sehingga harus berbaring sepanjang hari.

Solusi yang di lakukan untuk mengatasi rasa bosan minum obat adalah dengan membayangkan komplikasi yang lebih buruk, sehingga untuk menghindari komplikasi yang tidak diharapkan adalah dengan patuh terhadap pengobatan, hal itu dianggap akan membuat peserta menjadi lebih semangat menjalani rejimen pengobatan, solusi yang lain dengan membuat jadwal minum obat setiap harinya atau dengan meminta anggota keluarga untuk mengingatkan, adanya *whatsapp* grup juga digunakan sebagai fasilitas untuk saling mengingatkan antar anggota kelompok. Sedangkan ketidakpatuhan minum obat yang disebabkan karena jauhnya jarak ke pelayanan kesehatan solusi yang disarankan adalah dengan berangkat bersama dengan peserta yang lain, peserta yang tidak mempunyai kendaraan bisa meminta tolong dengan peserta yang mempunyai kendaraan, cara tersebut dirasa cukup efektif untuk mengatasi permasalahan yang ada.

Masalah berikutnya adalah malasnya responden dalam menjalankan aktivitas fisik yang sudah dianjurkan oleh petugas kesehatan, mereka merasa bosan dan lebih memilih untuk berdiam diri, ada juga yang mengatakan karena mereka sibuk dan tidak sempat untuk olah raga, alasan itulah yang banyak dikatakan oleh para sample, mereka belum sadar betul tentang manfaat pergerakan bagi pengidap penyakit diabetes. Beberapa orang diantaranya memberi saran untuk menyempatkan waktu jalan-jalan di pagi hari, berenang ketika waktu luang serta

berolahraga walapun hanya di rumah saja.

Adanya pendidikan kesehatan atau edukasi dilakukan guna upaya dalam peningkatan promosi hidup yang sehat serta pengelolaan dan pencegahan DM secara menyeluruh atau holistic. Penatalaksanaan pada penyakit DM yang secara baik dan optimal tidak hanya membutuhkan partisipasi oleh penderita ataupun pasien tetapi juga membutuhkan keterlibatan keluarga di dalamnya guna tercapainya perilaku penerapan hidup yang sehat. Pemberian materi dan informasi yang diberikan pada pasien DM seperti supaya mampu melakukan perawatan yang mandiri dengan rajin merawat kaki secara teratur dan berkala, konsumsi makanan yang sehat, minum obat-obatan diabetes teratur pada waktu dan dosis seperti yang diresepkan, melakukan kegiatan fisik yang terkontrol serta cek rutin gula darah mandiri dengan memanfaatkan fasilitas pelayanan yang tersedia.

Adanya solusi atau jalan keluar yang didapat anggota dari kegiatan *self help group* sangat berpengaruh terhadap keyakinan diri yang dimiliki, mereka memiliki teman untuk saling berbagi keluh kesah, berbagi pendapat tentang penyakit dan teman untuk bersama pergi ke pelayanan kesehatan, hal ini mengapa *self help group* dianggap menjadi pilihan solusi alternative yang paling tepat untuk meningkatkan efikasi atau keyakinan pada diri pasien maupun penderita yang memiliki masalah yang sama guna kualitas kesehatan yang lebih optimal tentunya. Hal itu didukung oleh teori (Kusuma, 2013) yang menyatakan jika belajar dari pengamalan orang lain dengan cara mencontoh perilaku kesehatan yang benar dapat membuat efikasi diri mengalami peningkatan yang akan berdampak pada perawatan diri yang pasti bagus.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Ada pengaruh *self help group* terhadap *self efficacy* individu dengan diabetes melitus tipe 2 di Desa Pandanwangi Diwék Jombang.

Saran

Diharapkan bagi keluarga responden untuk membantu memberikan dukungan baik materil maupun moril untuk meningkatkan *self efficacy* pasien supaya lebih semangat dalam melakukan perawatan diri dan menjalani pengobatan. Kegiatan *self help group* ini bukan hanya dapat diterapkan pada pendeita DM melainkan pada penderita dengan kondisi penyakit yang lain misalnya kusta dan hipertensi sebagai wadah penyalur untuk meningkatkan promosi kesehatan serta perawatan diri terhadap penyakit yang diderita. Kegiatan *self help group* dapat menjadi rujukan program atau intervensi untuk memberikan motivasi dan juga informasi kesehatan kepada pasien tentang pentingnya *self efficacy* atau keyakinan diri yang akan memberi dampak kepatuhan terhadap perawatan dan rejimen pengobatan untuk mencegah komplikasi yang tidak diharapkan. Serta perlu adanya penelitian pelaksanaan intervensi *self help group* dalam jangka waktu yang lebih lama, serta penelitian terkait pengaruh karakteristik pasien diabetes mellituss, dan pengembangan penelitian metode *self help group*, misalnya dengan melakukan perubahan atau penambahan *variable* yang diteliti.

KEPUSTAKAAN.

Dinas Kesehatan Kabupaten Jombang, (2018). *Profil Kesehatan Kabupaten Jombang 2018*. <https://dinkes.jombangkab.go.id/profil-kesehatan-tahun->

- 2018.koer (Diakses tanggal 4 Maret 2020).
- Ghufron, N., dan S. R. Rini. 2017. *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar Ruzz Media.
- International Diabetes Federation. (2018). *IDF Diabetes Complications Congress 2018*. <https://www.idf.org/our-activities/congress/hyderabad-2018.html> (Diakses tanggal : 25 Juni 2018).
- Ismatika, Umdatus Soleha. 2017. *Hubungan Self-Efficacy Dengan Perilaku Self Care Pasien Pasca Stroke Di Rumah Sakit Islami Surabaya*. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, Vol. 10, No. 2, Agustus 2017, Hal. 139-148.
- Kusuma, H. 2013. *Hubungan Antara Motivasi Dengan Efikasi Diri Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Persadia Salatiga*. *Jurnal Keperawatan Medical Bedal*. Vol. 1, no. 2, November 2013, hal. 132-141.
- Messina, Rossela., R. Paola., J. Sturt., M. Tatiana., et al. (2018). *Assessing Self Efficacy in Type 2 Diabetes Management : Validation of The Italian Version of The Diabetes Management Self Efficacy Score (IT-DMSES)*. *Health and Quality of Life Outcomes*, Vol. 16, No. 71, April 2018, Hal 1-9.
- Okatiranti, E. I. dan F. Amelia/ 2017. *Hubungan Self Efficacy Dengan Perawatan Diri Lansia Hipertensi*. *Jurnal Keperawatan BSSI*. Vol. 5, no, 2, September 2017, hal: 130-139.
- Perhimpunan endrokrinologi Indonesia (PERKENI). 2015. *Pengelolaan Dan Pencegahan DM Tipe 2 Di Indonesia*.<https://id/scribd.com/doc/310474800/Perkeni-Diabetes-Mellitus> (Diakses tanggal : 3 Maret 2020).
- Prakoso, D., Asdie., & Pramono, B. 2016. *The Effectiveness Of Self Help Group Therapy To Type 2 Diabetics Women With Cormpbid Depression*. *Globalizing Asia: Integrating Science, Technology And Humanities For Future Growth And Development*. Hal: 2013-209.
- Winahyu, Karina Megasari., dan A. Badawi. 2016. *Hubungan Antara Motivasi Dengan Efikasi Diri Pada Pasien DM Tipe 2 Di Puskesmas Batuceper Kota Tangerang*. *JKFT*, Vol. 2, Januari 2016, Hal: 70-75.