

OPTIMALISASI SELF-MANAGEMENT MELALUI HEALTH COACHING DAN PSIKOEDUKASI GIZI UNTUK KONTROL GULA DARAH OPTIMAL

Optimizing Self-Management through Health Coaching and Nutritional Psychoeducation for Optimal Blood Sugar Control

Ratna Yunita Sari^{1*}, Yurike Septianingrum¹, M. Shodiq¹, Imamatul Faizah¹, Riska Rohmawati¹, Siti Nur Hasina²

¹Departemen Keperawatan Fakultas Keperawatan dan Kebidanan Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, ²Departemen Kedokteran, Fakultas Kedokteran Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya

Jl. Raya Jemursari No. 51-57, Surabaya, Indonesia.

Alamat korespondensi : ratna@unusa.ac.id

ABSTRAK

Pengelolaan diabetes tipe 2 yang efektif sangat bergantung pada kemampuan pasien dalam melakukan self-management, termasuk pengendalian pola makan, aktivitas fisik, dan kepatuhan terhadap pengobatan. Namun, masih banyak pasien menghadapi kesulitan dalam mengendalikan gula darahnya akibat kurangnya pemahaman dan motivasi. Kegiatan pengabdian ini memiliki tujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan kader dan warga tentang self-management diabetes melalui health coaching dan psikoedukasi gizi sebagai upaya pengontrolan kadar gula darah penderita DM. Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di lingkup wilayah RT 06 Kelurahan Wonokromo Kota Surabaya. Metode kegiatan menggunakan pendekatan pelatihan partisipatif melalui ceramah, diskusi hingga demonstrasi guna meningkatkan pengetahuan kader dan warga mengenai self-management melalui health coaching dan psikoedukasi gizi untuk pengontrolan kadar gula darah penderita DM. kegiatan ini dilaksanakan pada bulan April-Juli 2025 dan diikuti oleh 10 kader dan 20 penderita diabetes mellitus. Hasil evaluasi Setelah pelaksanaan program, terdapat peningkatan signifikan pada skor pengetahuan dan motivasi pasien terkait self-management diabetes dengan hasil pretest 35% meningkat menjadi 86% hasil posttest dan disertai ketrampilan yang meningkat baik kader dan warga dapat melaksanakan Self-Management Diabetes Melalui Health Coaching dan psikoedukasi gizi. Pendekatan ini direkomendasikan untuk diimplementasikan secara luas dalam program pengelolaan diabetes di masyarakat guna meningkatkan kualitas hidup pasien dan mengurangi risiko komplikasi jangka panjang.

Kata kunci : diabetes mellitus, health coaching, kadar gula darah, psikoedukasi gizi, self-management diabetes

ABSTRACT

Effective management of Type 2 Diabetes Mellitus (T2DM) relies heavily on a patient's capacity for self-management, encompassing dietary control, physical activity, and medication adherence. Nevertheless, many patients encounter significant challenges in glycemic control due to insufficient health literacy and motivation. This community service initiative aims to enhance the knowledge and practical skills of both community health workers (kader) and residents regarding diabetes self-management. By utilizing health coaching and nutritional psychoeducation, the program serves as a strategic effort to optimize blood glucose control among individuals living with diabetes. The activities were conducted in the RT 06 area of Wonokromo Village, Surabaya, from April to July 2025, involving 10 community health workers and 20 patients with T2DM. The methodology employed a participatory

training approach, integrating lectures, interactive discussions, and demonstrations to ensure a comprehensive understanding of self-management strategies. Evaluation results following the program's implementation indicate a significant improvement in patients' knowledge scores and motivation levels, with pre-test scores rising from 35% to 86% in the post-test. Furthermore, there was a notable enhancement in the technical skills of both the kader and residents, demonstrating their proficiency in executing diabetes self-management through health coaching and nutritional psychoeducation. This approach is highly recommended for broader implementation within community-based diabetes management programs to improve patients' quality of life and mitigate the risk of long-term complications. This integrated framework of community empowerment effectively bridges the gap between clinical knowledge and daily practical application in a public health context.

Keywords: diabetes mellitus, health coaching, blood glucose levels, nutritional psychoeducation, diabetes self-management

PENDAHULUAN

Masalah tingginya prevalensi Diabetes Melitus (DM) tidak terlepas dari perilaku self-management yang belum optimal, di mana aspek gizi memegang peranan krusial. Edukasi mengenai gizi seringkali belum menjadi fokus utama, padahal pemilihan makanan yang tepat, pengaturan porsi makan, dan jadwal makan yang teratur sangat berpengaruh terhadap kontrol gula darah (1,2). Diabetes mellitus sudah menjadi epidemi dunia dan parvelensinya terus meningkat. Tercatat pada laporan International Diabetes Federation Diabetes Atlas (2021), orang dewasa dengan kategori usia 20 hingga 79 tahun telah menderita diabetes mellitus sejumlah 537 juta orang. Jumlah ini diprediksi akan meningkat sebesar 46% antara tahun 2021 dan 2045. Diproyeksikan juga pravelensi orang dewasa penderita DM di seluruh dunia pada tahun 2030 sejumlah 640 juta dan 2045 sejumlah 783 juta(3).

Prevalensi diabetes di Indonesia terus meningkat, dan diperkirakan mencapai 28,57 juta pada tahun 2045 (4,5) Berdasarkan hasil wawancara dari mitra, kader kesehatan dan warganya, menyatakan bahwa ternyata di RT 06 Wonokromo Kota Surabaya tercatat sebagian besar warga yang menderita Diabetes Mellitus mengalami kesulitan dalam menjalankan Self-Management Diabetes sehingga tidak terkontrolnya kadar gula darah. Banyak pasien DM kesulitan menerapkan pola makan sehat karena kurangnya pengetahuan tentang kandungan gizi makanan, mitos yang salah tentang makanan tertentu, serta keterbatasan ekonomi untuk mengakses makanan sehat.

Namun, kesenjangan yang signifikan tetap ada dalam kemampuan individu untuk secara efektif mengelola kondisi mereka (6,7). Optimalisasi self-management sangat penting dalam mencegah komplikasi dan meningkatkan kualitas hidup individu dengan DM. Pengelolaan diri yang baik berperan penting dalam mencegah komplikasi jangka panjang, meningkatkan kualitas hidup, serta kesejahteraan pasien. Kader kesehatan memegang peranan penting dalam memberikan edukasi, dukungan, dan motivasi kepada masyarakat, terutama keluarga dengan anggota yang menderita DM. Namun, kader seringkali kekurangan pengetahuan dan keterampilan yang memadai terkait health coaching dan psikoedukasi gizi yang efektif. Health coaching akan membantu membimbing pasien untuk menetapkan tujuan yang realistis, mengembangkan strategi untuk mencapai tujuan tersebut, serta memantau kemajuan mereka secara berkala. Sementara itu, psikoedukasi gizi akan membantu pasien memahami pentingnya pola makan sehat dalam mengendalikan gula darah, serta memberikan keterampilan praktis dalam memilih dan mengolah makanan yang tepat(8–11).

Diharapkan, kombinasi health coaching dan psikoedukasi gizi ini dapat meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan motivasi pasien DM dalam melakukan self-management secara efektif, sehingga kontrol gula darah dapat tercapai dan risiko komplikasi dapat diminimalkan. Hasil penelitian Almulhim et al., (2022) menunjukkan bahwa health coaching membantu menguatkan pasien dalam menjalankan self-management diabetes dengan baik. Self-management diabetes melalui health coaching menekankan pada proses berkelanjutan berguna dalam memfasilitasi pengetahuan, ketrampilan, kemampuan dan menangani masalah psikologis pasien DM berkaitan dengan melaksanakan self-management dengan unsur spiritual dan health coaching (12–15). Self-management diabetes dengan health coaching dan psikoedukasi penting dilaksanakan untuk membantu pasien DM patuh dalam melaksanakan diabetes self-management yang sesuai kondisi, baik dan tepat (12,16,17).

Maka dari itu tim pengabdian ini menawarkan health coaching dan psikoedukasi gizi yang komprehensif kepada kader kesehatan.

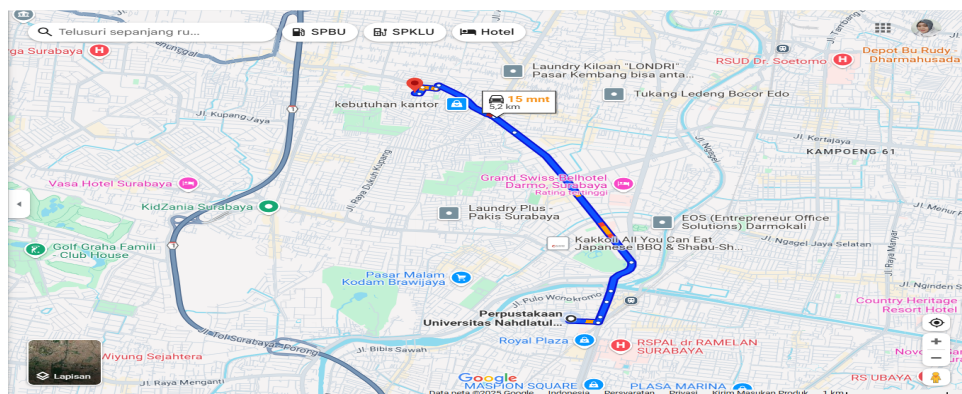
Pelatihan ini akan membekali kader dengan pengetahuan tentang management diababtes serta prinsip gizi seimbang, cara membaca label makanan, modifikasi resep makanan yang sesuai untuk pasien DM, serta teknik komunikasi yang efektif untuk memotivasi pasien dalam mengubah perilaku makan. Dengan demikian, diharapkan pasien DM dapat menerapkan self-management gizi yang lebih baik, mencapai kontrol gula darah yang optimal, dan terhindar dari komplikasi.

METODE KEGIATAN

Gambaran dan lokasi mitra

Pelaksanaan program pengabdian pada Masyarakat ini mengambil diwilayah RT 06 Kelurahan Wonokromo, Kecamatan Wonokromo, Kota Surabaya yang disana teridentifikasi penderita DM yang signifikan sejumlah 65 Orang dengan memiliki berbagai keluhan terutama dalam management diabetes mellitus dan pengolahan gizi sehingga tidak patuh dalam program diet dan berdampak dalam kontrol kadar gulah darah. Adanya potensi kader kesehatan dan tokoh masyarakat yang dapat diberdayakan. Adanya dukungan dari pihak Kelurahan dan Puskesmas setempat. Wilayah ini membutuhkan intervensi yang komprehensif dan berbasis masyarakat untuk mengatasi masalah DM Tipe 2.

Mitra dalam program pengabdian masyarakat ini merupakan pihak-pihak yang memiliki peran penting dalam pendampingan, edukasi, serta penerapan self management diabetes mellitus mellaui health coaching dan psikoedukasi gizi bagi penderita Diabetes Mellitus (DM) di RW 08 Kelurahan Banyuurip, kecamatan sawahan, kota Surabaya. Mitra yang dipilih adalah kader kesehatan, pasien DM, warga serta institusi terkait yang dapat membantu dalam pelaksanaan program. Sinergi dari mitra ini, diharapkan program pengabdian dapat berjalan secara efektif dan berkelanjutan, permasalahan penderita DM di wilayah RT 06 Kelurahan Wonokromo kota Surabaya dapat diatasi ditangani sedini mungkin.



Gambar 2. Lokasi Mitra

Uraian program

Metode Pelaksanaan Program pengabdian masyarakat “Kader Handal, Diabetes Terkendali: Optimalisasi Self-Management melalui Health Coaching dan Psikoedukasi Gizi untuk Kontrol Gula Darah Optimal” melalui tahapan sebagai berikut:

Tahap 1: Persiapan dan Perencanaan

- Koordinasi dengan Mitra: Melakukan pertemuan dengan pihak terkait untuk membahas program pengabdian masyarakat, mendapatkan dukungan, dan menyusun rencana kegiatan mulai dari menentukan jadwal, lokasi, dan rekrutmen peserta pelatihan.
- Penyusunan Materi Pelatihan: Menyusun materi pelatihan tentang Self-Management melalui Health Coaching dan Psikoedukasi Gizi bagi penderita DM Tipe 2 (faktor risiko, gejala, pencegahan, pengelolaan gizi dan diet, control gula), Menyiapkan modul pelatihan, handout, dan video materi Pendidikan Kesehatan diabetes.

- c. Rekrutmen dan Seleksi Peserta: Merekrut kader kesehatan, tokoh masyarakat, dan warga RW.08. Melakukan seleksi peserta berdasarkan kriteria bersedia mengikuti pelatihan secara penuh, berkomitmen untuk menjadi fasilitator kesehatan warga.
- d. Perizinan: Mengurus perizinan yang diperlukan dari pihak terkait.

Tahap 2: Pelaksanaan Pelatihan dalam Optimalisasi program pemberdayaan Kader Kesehatan dengan pembinaan dan pelatihan Self-Management Diabetes Bagi Kader Kesehatan

Pelatihan dilakukan selama 3 hari dengan target utama peserta pelatihan adalah kader kesehatan yang akan menjadi fasilitator dan penyuluh di masyarakat mengenai self management Self-Management melalui Health Coaching dan Psikoedukasi Gizi bagi penderita DM Tipe 2 mulai dari konsep diabetes, konsep management diabetes, psikoedukasi gizi dan pembuatan group WhatsApp Health Coaching sebagai media komunikasi. Selain itu kader juga akan dilatih keterampilan komunikasi yang efektif, empati, dan cara memberikan dukungan emosional kepada penderita DM. hasil dari pelatihan akan diukur menggunakan pre test maupun post test dengan ketercapaian peningkatan pengetahuan dan keterampilannya 90%

Tahap 3: Implementasi dan Pendampingan Melalui Penyuluhan untuk Peningkatan pengetahuan warga mengenai Diabetes Self-Management

- a. Pelatihan dan penyuluhan Health Coaching dan Psikoedukasi Gizi: Melatih dan mendampingi kader kesehatan dalam Self-Management diabetes mellitus melalui Health Coaching dan Psikoedukasi gizi untuk meningkatkan kualitas fasilitasi dan layanan informasi kepada warganya terutama yang menderita diabetes mellitus. penyuluhan hasilnya diperoleh dari kuesioner pre-post-test kegiatan dengan ketercapaian peningkatan pengetahuan 95%.
- b. Kegiatan Promosi Kesehatan: Mendukung kader kesehatan melaksanakan kegiatan promosi kesehatan tentang self-management diabetes mellitus melalui health coaching dan psikoedukasi gizi penderita melalui penyuluhan, screening kesehatan dan pengaktifan group health coaching sebagai wadah komunikasi kader dan warga yang memiliki permasalahan diabetes mellitus dengan peningkatan pengetahuan warga sebesar 90%
- c. Monitoring dan Evaluasi: Melakukan monitoring dan evaluasi secara berkala terhadap pelaksanaan program kegiatan dan dampaknya terhadap penderita DM serta warga.

Tahap 4: Evaluasi akhir dan Desiminasi

- a. Evaluasi Akhir: Melakukan evaluasi akhir terhadap seluruh kegiatan pengabdian masyarakat untuk mengukur pencapaian target tujuan dan mengevaluasi pemahaman yang sudah diberikan
- b. Penyusunan Laporan: Menyusun laporan akhir yang komprehensif tentang kegiatan pengabdian masyarakat, hasil evaluasi, rekomendasi mitra
- c. Desiminasi Hasil: Menginformasikan hasil kegiatan pengabdian masyarakat kepada pihak terkait Puskesmas Kelurahan Banyu Urip, Kelurahan Banyu Urip dengan presentasi, publikasi, serta media sosial.

Partisipasi mitra

Dalam program “Kader Handal, Diabetes Terkendali: Optimalisasi Self-Management melalui Health Coaching dan Psikoedukasi Gizi untuk Kontrol Gula Darah Optimal”, mitra yang terlibat terdiri dari beberapa pihak, yaitu tenaga kesehatan, akademisi, serta kader kesehatan. Jumlah target penerima manfaat dan keterlibatan mereka dalam program ini dijelaskan sebagai berikut:

1. Penderita Diabetes Mellitus (DM) Tipe 2 – 50 Orang

- Sasaran utama program ini adalah 50 penderita DM tipe 2 yang memiliki pengetahuan yang kurang mengenai diabetes self-management, pengolahan gizi pada orang diabetes, tingkat kepatuhan diet rendah dan mengalami kesulitan dalam mengontrol kadar gula darah.
- Mereka akan mengikuti sesi edukasi, pelatihan self diabetes management melalui health coaching dan psikoedukasi gizi, serta konsultasi dengan perawat dan ahli gizi untuk meningkatkan kepatuhan terhadap management diabetes.

- Peserta akan dimonitor melalui pengukuran Tingkat pengetahuan dan perilaku perawatan diri diabetes, pemeriksaan kadar gula darah dan evaluasi pola makan selama program berlangsung.
2. Kader Kesehatan – 20 Orang
 - Kader kesehatan yang berperan penting sebagaiujuk tombak infomasi dan pendamping Kesehatan di masyarakat.
 - Mereka akan mendapatkan pelatihan tentang self management diabetes mellitus melalui media health coaching dan psikoedukasi gizi dalam mendampingi penderita DM.
 - Peran mereka meliputi pendampingan pasien, edukasi kelompok, serta pemantauan management diabetes dalam pengontrolan kadar gula darah lebih optimal.
 3. Warga Kelurahan Wonokromo – 50 orang
 - Sekitar 50 orang warga yang diharapkan dapat manfaat dari kegiatan promosi Kesehatan dan kesadaran tentang diabetes mellitus.
 - Mereka akan menjadi agen perubahan, yang diharapkan dapat menyebarkan informasi kepada keluarganya.

Evaluasi Program:

Program pengabdian masyarakat “Kader Handal, Diabetes Terkendali: Optimalisasi Self-Management melalui Health Coaching dan Psikoedukasi Gizi untuk Kontrol Gula Darah Optimal” dalam mengevaluasi program yang berjalan dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Evaluasi Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan:
Indikator: Tingkat pengetahuan kader kesehatan dan penderita DM tentang Diabetes Self-Management serta Psikoedukasi Gizi dan keterampilan pendampingan.
Metode: Post-test, wawancara, dan observasi terhadap kemampuan peserta dalam diabetes self-management serta kebutuhan gizi penderita diabetes mellitus dan memberikan edukasi kepada masyarakat.
Target: Meningkatkan rata-rata skor post-test minimal 30% dibandingkan dengan pre-test.
2. Evaluasi Partisipasi Aktif Mitra:
Indikator: Tingkat kehadiran dan keterlibatan kader Kesehatan dan penderita DM yang tergabung dalam WhatsApp (WA).
Metode: Observasi, catatan kehadiran, wawancara dengan peserta, dan umpan balik dari mitra.
Target: Mempertahankan tingkat partisipasi minimal 70% setelah program pengabdian masyarakat selesai.
3. Evaluasi Dampak Terhadap Kesehatan Warga:
Indikator: Perubahan dalam perilaku perawatan diri ditunjukkan dengan kepatuhan dalam pengobatan dan kontrol kadar gula darah, pengelolaan gizi dan kepatuhan diet DM.
Metode: Pengukuran self management diabetes mellitus menggunakan kuesioner terstandar, pemeriksaan kadar gula darah serta wawancara untuk mengukur pengaturan gizi.
Target: Peningkatan signifikan pada pemahaman diabetes self-management serta pengelolaan gizi, kestabilan kadar gula darah
4. Evaluasi Keberfungsian Health Coaching:
Indikator: keaktifan anggota dalam memakai media grup WA health coaching untuk menyalurkan edukasi dan permasalahan yang dialami.
Metode: Observasi, diskusi, wawancara dengan anggota grup health coaching, dan umpan balik dari fasilitator.
Target: anggota aktif anggota aktif minimal 50% untuk berdiskusi.

Cara evaluasi pelaksanaan program dan keberlanjutan program setelah kegiatan pengabdian kepada masyarakat selesai.

Setelah pelaksanaan pengabdian masyarakat, tim pengabdian melakukan evaluasi setiap 1 bulan sekali dari program yang sudah ditetapkan dan berjalan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema “Pelatihan Spiritual Diabetes Self-Management Bagi Kader Kesehatan Sebagai Upaya Peningkatan Perawatan Diri Penderita DM” telah dilaksanakan pada bulan Mei-Juli 2025 di wilayah RT 06 Kelurahan Wonokromo Kota Surabaya. Pelatihan optimalisasi self-management melalui health coaching dan psikoedukasi gizi merupakan intervensi inovatif yang bertujuan meningkatkan kemampuan kader kesehatan dan warga dalam mengelola diabetes mellitus (DM) secara mandiri dengan hasil kontrol gula darah yang optimal. Health coaching menitikberatkan pada pendekatan personal yang memotivasi perubahan perilaku dan pemberdayaan individu melalui komunikasi yang suportif dan berfokus pada tujuan pasien. Sementara psikoedukasi gizi memberikan pemahaman kognitif dan emosional terkait pola makan sehat serta pentingnya pengaturan nutrisi dalam pengendalian kadar gula darah (18)(19).

Kegiatan pelatihan dilaksanakan selama 3 hari dengan total 15 jam pelajaran (1 jam pelajaran = 45 menit). Materi yang diajarkan meliputi konsep Diabetes Mellitus, perawatan diri penderita Diabetes Mellitus, serta spiritual diabetes self-management. Pelatihan berlangsung di Balai RT 06, Kelurahan Wonokromo, Kecamatan Wonokromo, Surabaya. Kehadiran peserta selama pelatihan mencapai 100%, sesuai dengan target maksimal yang telah ditentukan. Selama kegiatan berlangsung, para kader menunjukkan antusiasme yang tinggi dalam mengikuti materi yang disampaikan oleh narasumber, yang merupakan seorang dokter spesialis penyakit dalam sekaligus dosen keperawatan medical bedah. Keberhasilan pelatihan ini tidak lepas dari dukungan manajemen pelatihan yang baik serta narasumber yang profesional. Hal ini sejalan dengan pernyataan (20) yang menyebutkan bahwa keberhasilan sebuah pelatihan sangat dipengaruhi oleh kualitas manajemen pelatihan itu sendiri. Adapun karakteristik kader kesehatan yang mengikuti pelatihan di wilayah RT 06, Kelurahan Wonokromo, dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Kader Kesehatan

Variabel	Kader n (20)		Warga n (50)	
	f	%	f	%
Usia				
Dewasa akhir (36-45 tahun)	3	15	6	12
Lansia awal (46-55 tahun)	4	20	13	26
Lansia akhir (56-65 tahun)	13	65	31	62
Tingkat Pendidikan				
Pendidikan Dasar	1	5	10	20
Pendidikan Menengah	16	80	36	72
Pendidikan Tinggi	3	15	4	8
Status Pekerjaan				
Bekerja	4	20	18	36
Tidak bekerja	16	80	32	64

Berdasarkan tabel 1. dapat diketahui bahwa peserta pelatihan yang berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian masyarakat ialah sebagian besar (65%) dan (62%) peserta kader dan berada pada usia 56-65 tahun dengan latar belakang Pendidikan hampir seluruhnya (80%) dan (72%) dengan tingkat Pendidikan menengah serta hampir seluruhnya (85%) kader kesehatan dan sebagian besar (64%) warga sudah tidak bekerja.

Tabel 2. Peningkatan pengetahuan dan ketrampilan pre-test and post-test kader kesehatan.

Pengetahuan dan Ketrampilan				
Kader	Pre test		Post Test	
Kategori	Frekuensi	%	Frekuensi	%
Baik	7	35	16	80
Kurang	13	65	4	20

Total	20	100	20	100
Warga				
Baik	7	35	45	90
Kurang	43	86	5	10
Total	50	100	50	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan pada kader Kesehatan dan warga setelah dilaksanakannya pelatihan terkait pelatihan optimalisasi self-management melalui health coaching dan psikoedukasi gizi untuk kontrol gula darah optimal yang dimulai dengan konsep diabetes mellitus, management perawatan diri diabetes mellitus, psikoedukasi gizi didapatkan bahwa sebelum pelatihan tingkat pengetahuan dan ketrampilan sebagian besar (65%) kader dan hampir seluruhnya (86%) warga kategori kurang dan setelah diberi penjelasan melalui kegiatan penyuluhan, tingkat pengetahuan dan ketrampilan meningkat menjadi hampir seluruhnya (80%) bagi kader dan warga (90%) tergolong dalam pengetahuan baik.

Kader kesehatan yang dilatih dalam program ini berperan sebagai fasilitator yang tidak hanya memberikan edukasi medis tetapi juga memberikan dukungan psikososial yang integral bagi warga penderita DM. Dalam konteks manajemen diabetes, health coaching oleh kader kesehatan dilakukan dengan cara memberikan bimbingan terstruktur, termasuk penyusunan rencana aksi pribadi, pelacakan kemajuan, dan dukungan dalam menghadapi tantangan emosional terkait penyakit kronis. Peran multifaset ini meningkatkan efektivitas edukasi karena kader mampu menjembatani komunikasi antara tenaga kesehatan profesional dan komunitas.(21,22)

Psikoedukasi gizi yang diberikan dalam pelatihan menitikberatkan pada pengenalan prinsip-prinsip diet seimbang khusus untuk penderita DM, seperti pengelolaan karbohidrat, pengendalian porsi makanan, serta identifikasi makanan yang dapat mempengaruhi kadar gula darah. Pengetahuan ini dipadukan dengan teknik-teknik coaching untuk memperkuat motivasi dan komitmen warga dalam mengaplikasikan pola makan sehat secara konsisten, yang berdampak positif terhadap kontrol glikemik(19)(23). Hasil evaluasi dari pelaksanaan pelatihan menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan dan kemampuan kader serta warga dalam melakukan self-management diabetes, terutama dalam aspek pengaturan makanan, aktivitas fisik, dan pemantauan kadar gula darah secara mandiri. Di sisi psikososial, pendekatan coaching dan psikoedukasi gizi membantu mengurangi stres dan kecemasan yang sering dialami penderita DM, yang merupakan faktor risiko memperburuk kondisi penyakit. Kader kesehatan yang dilatih dapat memberikan dukungan emosional dan adaptasi perilaku melalui teknik komunikasi yang efektif, sehingga meningkatkan keyakinan pasien dalam mengelola penyakitnya secara berkelanjutan(24–26).

Keberhasilan pelatihan ini juga ditunjang oleh penggunaan metode partisipatif yang melibatkan kader dan warga secara aktif dalam diskusi, simulasi, dan praktik penyusunan rencana pengelolaan diabetes pribadi. Pendekatan ini mempermudah transfer ilmu dan praktik secara aplikatif sehingga memicu perubahan perilaku nyata dalam kehidupan sehari-hari penderita dan pendampingnya. Selain itu, pelatihan ini dapat menjadi model layanan kesehatan komunitas yang berkelanjutan, karena kader kesehatan yang sudah terlatih mampu menjadi agen perubahan yang menyediakan edukasi berkelanjutan dan memonitor perkembangan anggota komunitas. Hal ini sesuai dengan rekomendasi literatur bahwa health coaching yang dilakukan oleh tenaga lokal dan peer coaches meningkatkan keterlibatan pasien dan memperkuat sistem dukungan sosial (22,23).



Gambar 1. Kegiatan Pelatihan Kader Kesehatan

Dampak jangka panjang dari pelatihan ini adalah terciptanya komunitas yang mandiri dalam mengelola DM dengan kontrol gula darah yang optimal, mengurangi risiko komplikasi kronis, serta menurunkan beban pelayanan kesehatan. Hal ini sejalan dengan tujuan global peningkatan kualitas hidup penderita diabetes melalui pendekatan promotif dan preventif berbasis komunitas (18,19). Secara keseluruhan, pelatihan optimalisasi self-management melalui health coaching dan psikoedukasi gizi merupakan strategi efektif dalam memperkuat kapasitas kader kesehatan dan warga dalam pengendalian diabetes. Rekomendasi ke depan adalah memperluas cakupan pelatihan dengan dukungan kebijakan dan sumber daya agar dapat diimplementasikan secara luas dan berkelanjutan di berbagai komunitas sebagai upaya pengendalian diabetes berbasis masyarakat.



Gambar 2. Pemeriksaan Kesehatan dan Sosialisasi Kepada Warga

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat “Kader Handal, Diabetes Terkendali: Optimalisasi Self-Management melalui Health Coaching dan Psikoedukasi Gizi untuk Kontrol Gula Darah Optimal” telah memberikan dampak positif yang signifikan bagi kader maupun masyarakat. Melalui pelatihan health coaching dan psikoedukasi gizi, kader mampu meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kepercayaan diri dalam mendampingi masyarakat penderita diabetes. Kader juga terbukti lebih proaktif dalam melakukan edukasi, pemantauan, dan motivasi kepada masyarakat untuk mengelola diabetes secara mandiri sehingga berdampak pada meningkatnya kualitas hidup penderita diabetes serta memperkuat peran kader sebagai agen perubahan di masyarakat. Program ini diharapkan dapat menjadi model berkelanjutan dalam upaya pengendalian diabetes di tingkat komunitas.

Hasil dari pengabdian diharapkan untuk memperkuat mekanisme monitoring yang sistematis guna memantau perubahan perilaku dan kontrol gula darah peserta secara berkala. Pelibatan aktif tenaga kesehatan lokal dan kader posyandu juga sangat penting untuk menjamin keberlanjutan program serta memperluas jangkauan intervensi di tingkat komunitas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan pada LPPM Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya serta RT 06 Wonokromo Kota Surabaya mulai dari Lembaga kemasyarakatan desa, kader kesehatan dan warga yang membantu program kegiatan program serta memberikan izin serta membantu kegiatan sehingga pengabdian ini dapat berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Almulhim, A. N., Goyder, E., & Caton, S. J. (2022). Assessing the feasibility and acceptability of health coaching as a new diabetes management approach for the people with type 2 diabetes in Saudi Arabia: A protocol for a mixed methods feasibility study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(22), 15303. <https://doi.org/10.3390/ijerph192215303>
- Alsaidan, A. A., Thirunavukkarasu, A., Alhassan, H. H., Bin Ahmed, I. A., Alnasiri, A. S., Alhirsan,

- W.M., et al. (2023). Evaluation of self-management behaviors and its correlation with the metabolic syndrome among the type 2 diabetes mellitus patients of Northern Saudi Arabia. *Journal of Clinical Medicine*, 13(1), 168. <https://doi.org/10.3390/jcm13010168>
- Chaghari, M., Saffari, M., Ebadi, A., & Ameryoun, A. (2017). Empowering education: A new model for in-service training of nursing staff. *Journal of Advances in Medical Education & Professionalism*, 5(1), 26–32.
- Chrvala, C. A., Sherr, D., & Lipman, R. D. (2016). Diabetes self-management education for adults with type 2 diabetes mellitus: A systematic review of the effect on glycemic control. *Patient Education and Counseling*, 99(6), 926–943. <https://doi.org/10.1016/j.pec.2015.11.003>
- Conn, S., & Curtain, S. (2019). Health coaching as a lifestyle medicine process in primary care. *Australian Journal of General Practice*, 48(10), 677–680. <https://doi.org/10.31128/AJGP-03-19-4883>
- Darvyri, P., Christodoulakis, S., Galanakis, M., Avgoustidis, A., Thanopoulou, A., & Chrousos, G. (2018). On the role of spirituality and religiosity in type 2 diabetes mellitus management—A systematic review. *Psychology*, 9(4), 728–744. <https://doi.org/10.4236/psych.2018.94046>
- Di, S., Petch, J., Gerstein, H. C., Zhu, R., & Sherifali, D. (2022). Optimizing health coaching for patients with type 2 diabetes using machine learning: Model development and validation study. *JMIR Formative Research*, 6(9), e37838. <https://doi.org/10.2196/37838>
- Kusumaningrum, N. S. D., & Puspitasari, M. A. (2025). Health coaching as a diabetes management intervention: A scoping review. *Nurse and Health: Jurnal Keperawatan*, 14(1). <https://ejournal-kertacendekia.id/index.php/nhjk/article/view/704>
- Lin, X., Xu, Y., Pan, X., Xu, J., Ding, Y., Sun, X., et al. (2020). Global, regional, and national burden and trend of diabetes in 195 countries and territories: An analysis from 1990 to 2025. *Scientific Reports*, 10(1), 14790. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-71908-9>
- Marthias, T., Anindya, K., Ng, N., McPake, B., Atun, R., Arfyanto, H., et al. (2021). Impact of non-communicable disease multimorbidity on health service use, catastrophic health expenditure and productivity loss in Indonesia: A population-based panel data analysis study. *BMJ Open*, 11(2), e041870. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2020-041870>
- Młynarska, E., Czarnik, W., Dzieża, N., Jędraszak, W., Majchrowicz, G., Prusinowski, F., et al. (2025). Type 2 diabetes mellitus: New pathogenetic mechanisms, treatment and the most important complications. *International Journal of Molecular Sciences*, 26(3), 1045. <https://doi.org/10.3390/ijms26031045>
- Onyishi, C. N., Ilechukwu, L. C., Victor-Aigbodion, V., & Eseadi, C. (2021). Impact of spiritual beliefs and faith-based interventions on diabetes management. *World Journal of Diabetes*, 12(5), 630–641. <https://doi.org/10.4239/wjd.v12.i5.630>
- Pamungkas, R. A., Chamroonsawasdi, K., Charupoonphol, P., & Vatanasomboon, P. (2021). A health-based coaching program for diabetes self-management (DSM) practice: A sequential exploratory mixed-method approach. *Endocrinología, Diabetes y Nutrición (English Edition)*, 68(7), 489–500. <https://doi.org/10.1016/j.endien.2021.11.011>
- Petroni, M. L., Brodosi, L., Marchignoli, F., Sasdelli, A. S., Caraceni, P., Marchesini, G., et al. (2021). Nutrition in patients with type 2 diabetes: Present knowledge and remaining challenges. *Nutrients*, 13(8), 2748. <https://doi.org/10.3390/nu13082748>
- Racey, M., Jovkovic, M., Alliston, P., Ali, M. U., & Sherifali, D. (2022). Diabetes health coach in individuals with type 2 diabetes: A systematic review and meta-analysis of quadruple aim outcomes. *Frontiers in Endocrinology*, 13, 1069401. <https://doi.org/10.3389/fendo.2022.1069401>
- Sari, R. Y., Hatmanti, N. M., Faizah, I., Rohmawati, R., Muhith, A., & Afyah, R. K. (2023). Spiritual diabetes self-management health coaching on self-efficacy, self-care, and blood glucose levels in type 2 diabetes mellitus patients. *Bali Medical Journal*, 12(3), 2768–2773. <https://doi.org/10.15562/bmj.v12i3.4756>
- Sari, R. Y., Muhith, A., Rohmawati, R., Soleha, U., Faizah, I., Afyah, R. K., et al. (2021). Spiritual emotional freedom technique against anxiety and psychological well-being of type 2 DM patients during the COVID-19 pandemic. *Open Access Macedonian Journal of Medical*

- Sciences*, 9(G), 260–265. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2021.7516>
- Sari, R. Y., Septianingrum, Y., Faizah, I., Rohmawati, R., Hasina, S. N., Rusdianingseh, R., et al. (2024). Optimalisasi self-management diabetes melalui health coaching bagi kader kesehatan sebagai upaya pengontrolan kadar gula darah penderita DM. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(9), 4020–4031. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i9.14168>
- Sari, R. Y., Septianingrum, Y., Faizah, I., Rohmawati, R., & Muhith, A. (2024). Psychoeducation and interactive nursing reminder based on health belief model theory on health locus of control and blood sugar levels of diabetes mellitus patients. *Frontiers in Health Informatics*, 13(3), 7032–7041. <https://doi.org/10.52783/fhi.vi.607>
- Seng, J. J. B., Nyanavoli, H., Decruz, G. M., Kwan, Y. H., & Low, L. L. (2025). Health coaching and its impact in the remote management of patients with type 2 diabetes mellitus: Scoping review of the literature. *Journal of Medical Internet Research*, 27, e60703. <https://doi.org/10.2196/60703>
- Soeatmadji, D. W., Rosandi, R., Saraswati, M. R., Sibarani, R. P., & Tarigan, W. O. (2023). Clinicodemographic profile and outcomes of type 2 diabetes mellitus in the Indonesian cohort of DISCOVER: A 3-year prospective cohort study. *Journal of the ASEAN Federation of Endocrine Societies*, 38(1), 68–74. <https://doi.org/10.15605/jafes.038.01.12>
- Su, R., Whitmore, C., Alliston, P., Tanzini, E., Kouzoukas, E., Marttila, J., et al. (2024). Demystifying diabetes health coaching: A scoping review unveiling the “who” and “where” of health coaching for adults with type 2 diabetes. *Diabetic Medicine*, 41(6), e15327. <https://doi.org/10.1111/dme.15327>
- Syikir, M., Sjattar, E. L., Kadar, K. S., & Najamuddin, N. I. (2025). The roles of nurses in health coaching to improve self-care management among people with type 2 diabetes mellitus: A scoping review. *Genius Journal*, 6(1), 188–196. <https://doi.org/10.56359/gj.v6i1.643>
- Wahidin, M., Achadi, A., Besral, B., Kosen, S., Nadjib, M., Nurwahyuni, A., et al. (2024). Projection of diabetes morbidity and mortality till 2045 in Indonesia based on risk factors and NCD prevention and control programs. *Scientific Reports*, 14(1), 5424. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-55861-1>
- Wong-Rieger, D., & Rieger, F. P. (2013). Health coaching in diabetes: Empowering patients to self-manage. *Canadian Journal of Diabetes*, 37(1), 41–44. <https://doi.org/10.1016/j.jcjd.2013.01.015>