



PENDAMPINGAN DAN PENYULUHAN PASIEN DM TIPE 2 DI POSBINDU PTM TELAGA MURNI CIKARANG BARAT DALAM UPAYA MENINGKATKAN PERILAKU MANAJEMEN DIRI DIABETES MELLITUS

*Coaching and Education Programme of Patient with Type 2 DM in Posbindu PTM of Telaga
Murni West Cikarang Bekasi in an effort to Improve Diabetes Mellitus
Self-Management Behavior*

Istiqomah*

Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Islam As-Syafi'iyah
Jln. Jatiwaringin No.12 Pondok Gede Kota Bekasi

Email: istique09@gmail.com

*Correspondence: istique09@gmail.com

DOI:

10.36418/comserva.v1i6.33

Histori Artikel:

Diajukan:

13/10/2021

Diterima:

26/10/2021

Diterbitkan:

28/10/2021

ABSTRAK

Diabetes Mellitus merupakan gangguan metabolik kronis yang ditandai dengan meningkatnya kadar glukosa darah, yang lebih lanjut dapat mengakibatkan kerusakan serius pada berbagai organ. *World Health Organization* (WHO) memperkirakan penderita DM di Indonesia meningkat dari 8,4 juta pada tahun 2000 menjadi sekitar 21,3 juta pada tahun 2030. Jawa Barat, data kejadian Diabetes Mellitus meningkat dari 1,3% menjadi 1,7%, dimana Kabupaten Bekasi kejadian Diabetes Mellitus tahun 2018 mencapai 69,6 % kasus. Telaga Murni, berdasarkan data posbindu PTM, diketahui DM Tipe 2 menempati 90% dari kasus DM yang ada, tahun 2020. Kegiatan dilaksanakan dengan metode ceramah dan tanya jawab, selama 4 minggu pada pasien DM Tipe 2 yang bertujuan membekali pasien Diabetes dengan pengetahuan, keterampilan memecahkan masalah, mampu mengambil keputusan, pemanfaatan sumber daya, dan keyakinan untuk melakukan kegiatan perawatan diri sehingga tercapai kontrol glikemik yang baik. Hasil edukasi diketahui bahwa pengetahuan pasien meningkat setelah diberikan edukasi dan pendampingan dengan tingkat pengetahuan Baik 14% menjadi 22%, cukup baik 50% menjadi 68% dan kurang baik menurun dari 36% menjadi 10%. Sedangkan nilai rata-rata gula darah puasa menurun 23 mg/dl. Saran, Edukasi pendampingan manajemen perawatan diri pada pasien DM Tipe 2 perlu dijadikan agenda rutin posbindu PTM agar pasien memiliki perilaku manajemen diri yang baik terhadap Diabetes yang dialaminya, sehingga pasien dapat mencapai glukosa darah yang terkontrol sehingga meningkatkan kualitas hidup yang optimal.

Kata kunci: edukasi Diabetes; perilaku manajemen diri; gula darah

ABSTRACT

Diabetes Mellitus is a chronic metabolic disorder characterized by increased blood glucose levels, which can further cause serious damage to various organs. The World Health Organization (WHO) estimates that people with DM in

Indonesia will increase from 8.4 million in 2000 to around 21.3 million in 2030. West Java, data on the incidence of Diabetes Mellitus increased from 1.3% to 1.7%, where Bekasi Regency, the incidence of Diabetes mellitus in 2018 reached 69.6% of cases. Based on PTM posbindu data, it is known that Type 2 DM will occupy 90% of existing DM cases in 2020. The activity was carried out using lecture and question and answer methods, for 4 weeks in Type 2 DM patients which aims to equip diabetic patients with knowledge, skills problem solving, decision making, resource utilization, and confidence to carry out self-care activities in order to achieve good glycemic control. The results of the education showed that the patient's knowledge increased after being given education and assistance with a level of knowledge of Good 14% to 22%, quite good 50% to 68% and less good decreased from 36% to 10%. While the average value of fasting blood sugar decreased 23 mg/dl. Suggestion, Education for self-care management assistance in Type 2 DM patients needs to be made a routine agenda for PTM Posbindu so that patients have good self-management behavior towards their Diabetes, so that patients can achieve controlled blood glucose so as to improve optimal quality of life.

Keywords: diabetes education; self management behavior; blood sugar.

PENDAHULUAN

Diabetes Mellitus adalah penyakit metabolik kronis yang ditunjukkan dengan peningkatan glukosa darah yang lebih lanjut dapat mengakibatkan kerusakan serius pada jantung, pembuluh darah, mata, ginjal, dan saraf. World Health Organization mencatat pada tahun 2014, 8,5% orang dewasa berusia 18 tahun ke atas menderita Diabetes, dan pada tahun 2016, Diabetes merupakan penyebab langsung dari 1,6 juta kematian ([Gumilas, 2019](#)).

International Diabetes Federation (IDF) memprediksi adanya kenaikan jumlah penyandang DM di Indonesia dari 9,1 juta pada tahun 2014 menjadi 14,1 juta pada tahun 2035. Berdasarkan data dari IDF 2014, Indonesia menempati peringkat ke-5 di dunia, atau naik dua peringkat dibandingkan dengan tahun 2013 dengan 7,6 juta orang penyandang DM ([Fatimah, 2015](#)). Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, prevalensi Diabetes Mellitus di Indonesia sebagai penyakit tidak menular meningkat dari 6,9% menjadi 8,5%. Jawa Barat, prevalensi Diabetes Mellitus di naik dari 1,3% menjadi 1,7%, dimana Kabupaten Bekasi menurut ([Oktorina et al., 2019](#)), kejadian Diabetes mellitus tahun 2018 mencapai 69,6 % kasus.

Peningkatan prevalensi kasus Diabetes Mellitus berjalan seiring dengan peningkatan faktor risiko dari Diabetes Mellitus sendiri dan menurut ([Fahmi, 2017](#)) sembilan puluh persen dari kasus Diabetes adalah Diabetes Mellitus Type 2. Prevalensi Diabetes Mellitus Type 2 (DM Type 2) pada bangsa kulit putih berkisar antara 3-6% pada populasi dewasa. *International Diabetes Federation (IDF)* pada tahun 2011 mengumumkan 336 juta orang di seluruh dunia mengidap DM Tipe 2 dan penyakit ini terkait dengan 4,6 juta kematian tiap tahunnya, atau satu kematian setiap tujuh detik ([Purnama & Sari, 2019](#)).

Kadar insulin dapat normal, rendah atau bahkan meningkat pada Diabetes Mellitus, tetapi fungsi insulin untuk melakukan metabolisme glukosa tidak ada atau kurang. Kondisi tersebut apabila tidak dapat terkontrol, maka dapat menyebabkan berbagai komplikasi yang dapat menyebabkan morbiditas, mortalitas dan kualitas hidup menjadi buruk, sehingga menurut ([Chaidir et al., 2017](#)), dengan pengendalian Diabetes yang baik, diharapkan komplikasi kronik bisa diminimalisir.

Upaya pengendalian Diabetes, dilakukan dengan melaksanakan manajemen tatalaksana Diabetes secara tepat. Terdapat 5 pilar dalam manajemen Diabetes, yaitu Edukasi, Terapi gizi medis, Latihan jasmani, Intervensi farmakologis dan pemantauan gula darah. Edukasi merupakan salah satu manajemen Diabetes yang sangat penting, dan harus dilaksanakan secara Komprehensif dalam upaya meningkatkan motivasi sehingga dapat mewujudkan perilaku yang sehat dari penderita Diabetes Mellitus ([Soelistijo et al.](#), 2015).

Salah satu langkah penatalaksanaan DM tipe 2 yaitu dengan pemberian edukasi kepada pasien, untuk membekali pengetahuannya tentang DM Tipe 2. Salah satu hal yang menjadi permasalahan pada pasien DM Tipe 2 adalah kurangnya pengetahuan dan manajemen diri yang baik, dan hal ini akan berdampak pada kualitas perawatan diri yang kurang baik, sehingga dapat meningkatkan kadar glukosa darah ([Chloranyta](#), 2020).

Edukasi pada penderita Diabetes Mellitus ditujukan agar penderita dapat melakukan upaya perilaku sehat dalam bentuk perawatan diri (*Self Care*). Penelitian yang dilakukan oleh ([DeFronzo et al.](#), 2015) terhadap 61 responden dengan Diabetes Mellitus Type 2, dengan intervensi edukasi diperoleh hasil bahwa Skala perawatan diri Diabetes meningkat secara signifikan setelah intervensi. Parameter yang digunakan adalah nilai HbA1c (p value 0.001) dan Trigliserida (p value 0.04) yang mengalami penurunan nilai.

Penelitian lain dilakukan oleh Fan Zheng, et al tentang *Effects of an Outpatient Diabetes Self-Management Education on Patients with Type 2 Diabetes* diperoleh hasil bahwa program edukasi Diabetes 2 sesi dapat secara efektif meningkatkan tingkat manajemen diri pada penderita Diabetes Mellitus pada kelompok intervensi dengan P value < 0,01. Penelitian ini dilakukan selama 3 minggu menggunakan gambar dan video yang digabungkan dengan PowerPoint yang mengesankan, menyajikan gambaran umum pengetahuan tentang Diabetes dan rincian tambahan tentang strategi manajemen diri.

Berdasarkan hasil wawancara terhadap kader posbindu PTM Kelurahan Telaga Murni bahwa 80% Diabetesi tidak rutin melakukan pemeriksaan gula darah dan 70% tidak rutin mengonsumsi obat Diabetes yang diberikan. Kegiatan edukasi terhadap pasien dengan Diabetes Mellitus juga belum terjadwal secara rutin, terlebih pada masa *pandemic* COVID-19 kegiatan edukasi atau penyuluhan belum pernah dilakukan. Hal ini mendorong pentingnya kegiatan edukasi pada Diabetesi yang bertujuan untuk membekali pasien Diabetes dengan pengetahuan, keterampilan memecahkan masalah, kemampuan pengambilan keputusan, pemanfaatan sumber daya, dan keyakinan untuk melakukan kegiatan perawatan diri sehingga tercapai kontrol glikemik yang baik.

METODE

Jenis kegiatan ini adalah Pendidikan masyarakat dengan metode ceramah dan Tanya jawab tentang manajemen diri pasien DM Tipe 2 yang bertujuan untuk membekali pasien Diabetes dengan pengetahuan, keterampilan memecahkan masalah, kemampuan pengambilan keputusan, pemanfaatan sumber daya, dan keyakinan untuk melakukan kegiatan perawatan diri sehingga tercapai kontrol glikemik yang baik.

Kegiatan ini dilakukan terhadap 22 pasien DM Tipe 2 yang berusia <50 tahun, yang dapat mengoperasikan media telekomunikasi dan media pembelajaran online pada perangkat elektronik yang dimilikinya. Kegiatan dilaksanakan selama 4 minggu melalui media Google Meeting dan didasarkan atas dengan berpedoman pada *National Standard for Diabetes Self management Education*

(DSME). Selanjutnya dilakukan pengukuran kadar Glukosa darah untuk menilai hasil edukasi yang telah diberikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Pada hasil penelitian ini menampilkan karakteristik demografi responden, meliputi usia, jenis kelamin, dan pendidikan. Selanjutnya hasil kegiatan ini juga menampilkan data tentang peningkatan pengetahuan penderita DM Tipe 2 sebelum dan sesudah diberikan edukasi, perilaku perawatan diri dan nilai glukosa darah puasa.

Tabel 1

Distribusi Karakteristik Usia Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Posbindu PTM Telaga Murni Cikarang Barat Bekasi Tahun 2021 (n= 22)

Karakteristik	N	Mean	Min	Max
Usia	22	46	38	49

Sumber : Data Primer Tahun 2021

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa usia pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 di Posbindu PTM Telaga Murni Cikarang Barat termuda 38 tahun dan tertua usia 49 tahun.

Tabel 2

Distribusi Karakteristik Jenis Kelamin Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Posbindu PTM Telaga Murni Cikarang Barat Bekasi Tahun 2021 (n= 22)

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-laki	11	50.0
Perempuan	11	50.0
Total	22	100

Sumber : Data Primer tahun 2021

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa jenis kelamin responden laki-laki dan perempuan masing-masing sebesar 50% (11 orang)

Tabel 3

Distribusi Karakteristik Pendidikan Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Posbindu PTM Telaga Murni Cikarang Barat Bekasi Tahun 2021 (n= 22)

Pendidikan	Frekuensi	Persentase (%)
SLTP	6	27
SLTA	16	73
Total	22	100

Sumber : Data Primer tahun 2021

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa sebagian besar penderita DM Tipe 2 berpendidikan SLTA, yaitu 73% (16 orang).

Tabel 4

Distribusi Tingkat pengetahuan Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Posbindu PTM Telaga Murni Cikarang Barat Bekasi sebelum dan sesudah diberikan edukasi Tahun 2021 (n= 22)

Tingkat Pengetahuan	Sebelum Edukasi		Sesudah Edukasi	
	f	%	f	%
Baik	3	14	5	22
Cukup	11	50	15	68
Kurang baik	8	36	2	10
Total	22	100	22	100

Sumber : Data Primer tahun 2021

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa pengetahuan sebelum dan setelah diberikan edukasi dengan tingkat pengetahuan Baik 14% menjadi 22%, cukup baik 50% menjadi 68% dan kurang baik menurun dari 36% menjadi 10%.

Tabel 5

Distribusi Tingkat Perawatan Diri Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Posbindu PTM Telaga Murni Cikarang Barat Bekasi sebelum dan sesudah diberikan edukasi Tahun 2021 (n= 22)

Tingkat Pengetahuan	Sebelum Edukasi		Sesudah Edukasi	
	f	%	f	%
Baik	2	10	12	54
Kurang baik	20	90	10	45
Total	22	100	22	100

Sumber : Data Primer tahun 2021

Berdasarkan tabel 5 dapat diketahui bahwa aktivitas perawatan diri peserta kurang baik, sebelum diberikan edukasi sebanyak 20 orang (90%) dan sesudah diberikan edukasi menurun sebanyak 10 orang (54%). Sedangkan aktivitas perawatan diri diketahui meningkat dari 10% menjadi 54% sesudah diberikan edukasi.

Tabel 6

Distribusi Gula Darah Puasa sebelum dan sesudah diberikan Edukasi Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Posbindu PTM Telaga Murni Cikarang Barat Bekasi sebelum dan sesudah diberikan edukasi Tahun 2021 (n= 22)

Variabel	n	Mean	Min	Max
Sebelum	22	227.8636	100	346
Sesudah	22	204.7273	97	311

Sumber : Data Primer Tahun 2021

Berdasarkan tabel 6, diketahui bahwa rata-rata kadar gula darah puasa pada responden sebelum diberikan edukasi menurun 23 mg/dl dimana rata-rata nilai glukosa darah sebelum edukasi adalah 227.8636 mg/dl dan sesudah diberikan edukasi adalah 204.7273 mg/dl.

B. PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dalam bentuk pemberian pendidikan masyarakat yang dilaksanakan secara daring memberikan hasil yang positif terhadap perubahan perilaku penderita DM Tipe 2, dimana indikator yang dapat diketahui yaitu dari perubahan tingkat pengetahuan, perubahan perilaku perawatan diri dan nilai glukosa darah puasa.

Edukasi merupakan salah satu bentuk dukungan pendidikan menurut teori *Self Care* Dorothea, dimana dengan bantuan edukasi pasien mampu membuat keputusan, mengendalikan perilakunya dan mendapatkan pengetahuan serta keterampilan dalam melakukan perawatan pada penyakitnya ([Wulan et al.](#), 2020). Demikian halnya dengan pasien Diabetes dimana mereka diharapkan mampu melakukan *Self Care* Diabetes tanpa bantuan orang lain sehingga tercapai Kontrol glikemik yang baik. Menurut ([Phitri](#), 2013), Diabetes harus dibekali dengan pengetahuan agar memiliki kepercayaan diri melakukan perawatan Diabetes yang sesuai.

Diabetes Self Management Education (DSME) adalah suatu proses pemberian edukasi berkelanjutan mengenai aplikasi strategi perawatan diri pada Diabetes Mellitus yang dilakukan sebagai upaya memfasilitasi kemampuan, pengetahuan dan keterampilan pasien DM sehingga kontrol metabolik dapat dicapai secara optimal, komplikasi dapat dicegah, dan kualitas hidup pasien dapat diperbaiki ([Nuradhayani et al.](#), 2017).

Definisi DSME meliputi beberapa konsep, yaitu suatu proses yang berkelanjutan dalam memfasilitasi pengetahuan, keterampilan dan kemampuan pasien Diabetes yang dibutuhkan untuk melakukan perawatan diri. Proses ini menggabungkan antara kebutuhan, tujuan dan pengalaman hidup dari pasien Diabetes Mellitus yang dipandu dengan menggunakan hasil penelitian. Melalui DSME, dapat membantu dalam pengambilan keputusan, kemampuan perilaku dalam perawatan diri, mampu memecahkan masalah dan menjadi media untuk berkolaborasi aktif tim keperawatan untuk meningkatkan kualitas hidup dan status kesehatan pasien ([Bekele et al.](#), 2020). Tujuan pendidikan kesehatan pada pasien DM adalah untuk mencapai kontrol metabolik yang baik, mencegah terjadinya komplikasi akut maupun kronis, meningkatkan kualitas hidup, menciptakan perubahan pengetahuan, sikap dan perilaku sehingga kesehatan yang optimal dapat dipertahankan ([Gandini](#), 2017).

Berdasarkan analisis data pada penelitian sebelumnya, diketahui terjadi peningkatan pengetahuan sebelum dan setelah dilakukan intervensi, dimana pengetahuan baik meningkat dari 23% menjadi 34% setelah intervensi DSME, dimana dari 37 orang (84%) pasien dengan penurunan nilai gula darah, diketahui 20 orang (54%) mengalami peningkatan skor pengetahuan. Sedangkan pengetahuan kurang baik responden menurun dari 16% menjadi 9%.

Tercapainya kontrol glikemik yang baik, dipengaruhi oleh perilaku sehat yang dilakukan oleh pasien sebagai hasil dari pengetahuan yang telah dimiliki. Faktor kognitif pasien dalam memahami Diabetes melalui DSME dapat meningkatkan upaya *Self Care* sehingga dapat memiliki kadar gula darah yang terkontrol ([Kisokanth et al.](#), 2013).

Sebuah evaluasi edukasi dengan menerapkan *Diabetes Self Management Education* yang dilakukan oleh Handono Fatkhur Rahman di Poli Rumah Sakit, terhadap 10 pasien DM Tipe 2 selama 1 bulan, diketahui bahwa terdapat penurunan nilai glukosa darah puasa sebelum dan sesudah dilakukan intervensi DSME, dengan selisih penurunan sebesar 20,6 mg/dl.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan secara daring terhadap penderita DM Tipe 2, tercatat sebagai peserta aktif posbindu PTM Telaga Murni. Kegiatan yang dilakukan dalam bentuk pemberian edukasi tentang manajemen diri pada penderita DM Tipe 2 yang bertujuan untuk membekali pengetahuan, keterampilan dan kemampuan pengambilan keputusan, sehingga Diabetesi memiliki perilaku yang tepat terhadap perawatan diri yang dapat berdampak terhadap kontrol glikemik yang baik dan meningkatkan kualitas hidup.

Edukasi edukasi manajemen diri pada pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 dilaksanakan berdasarkan *National Standard for Diabetes Self management Education (DSME)*, yang dilakukan secara daring selama 4 minggu. Berdasarkan kegiatan edukasi diketahui terjadi perubahan tingkat pengetahuan dan aktivitas perawatan diri penderita DM Tipe 2 yang meningkat dan penurunan rata-rata nilai glukosa darah puasa.

DAFTAR PUSTAKA

- Bekele, B. B., Negash, S., Bogale, B., Tesfaye, M., Getachew, D., Weldekidan, F., & Balcha, B. (2020). [The effectiveness of Diabetes self-management education \(DSME\) on glycemic control among T2DM patients randomized control trial: systematic review and meta-analysis protocol](#). *Journal of Diabetes & Metabolic Disorders*, 19(2), 1631–1637.
- Chaidir, R., Wahyuni, A. S., & Furkhani, D. W. (2017). Hubungan self care dengan kualitas hidup pasien Diabetes Mellitus. *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 2(2), 132–144. <http://doi.org/10.22216/jen.v2i2.1357>
- Chloranyta, S. (2020). Analisis Penerapan Teori Self Care Dorothea Orem Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 16(1), 104–110. <http://dx.doi.org/10.26630/jkep.v16i1.1858>
- DeFronzo, R. A., Ferrannini, E., Groop, L., Henry, R. R., Herman, W. H., Holst, J. J., Hu, F. B., Kahn, C. R., Raz, I., & Shulman, G. I. (2015). Type 2 Diabetes mellitus. *Nature Reviews Disease Primers*, 1(1), 1–22. <http://dx.doi.org/10.26630/jkep.v16i1.1858>
- Fahmi, M. A. (2017). Prevalensi Diabetes Mellitus Tipe 2 pada Pasien Tuberkulosis di Kabupaten Temanggung Jawa Tengah. *Jurnal Wiyata: Penelitian Sains Dan Kesehatan*, 3(2), 168–173. <http://ojs.iik.ac.id/index.php/wiyata/article/view/88>
- Fatimah, R. N. (2015). [Diabetes Mellitus tipe 2](#). *Jurnal Majority*, 4(5).
- Gandini, A. L. A. (2017). [Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan, Perilaku, Dan Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Type 2](#). *Husada Mahakam: Jurnal Kesehatan*, 3(9), 474–482.
- Gumilas, N. S. A. (2019). [Karakteristik penderita Diabetes Mellitus \(DM\) tipe 2 di Purwokerto](#). *Prosiding*, 8(1).
- Kisokanth, G., Prathapan, S., Indrakumar, J., & Joseph, J. (2013). [Factors influencing self-management of Diabetes Mellitus; a review article](#). 1(2).
- Nuradhayani, N., Arman, A., & Sudirman, S. (2017). [Pengaruh Diabetes Self Management Education \(DSME\) Terhadap Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Type II Di Balai Besar Laboratorium Kesehatan Makassar](#). *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 11(4), 393–399.
- Oktorina, R., Wahyuni, A., & Harahap, E. Y. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Pencegahan Ulkus Diabetikum pada Penderita Diabetes Mellitus. *REAL in Nursing Journal*, 2(3), 108–117. <http://dx.doi.org/10.32883/rnj.v2i3.570>
- Phitri, H. E. (2013). [Hubungan Antara Pengetahuan Dan sikap Penderita Diabetes Mellitus Dengan Kepatuhan Diet Diabetes Mellitus Di RSUD AM. Parikesit Kalimantan Timur](#). *Jurnal Keperawatan Medikal Bedah*, 1(1).
- Purnama, A., & Sari, N. (2019). Aktivitas Fisik dan Hubungannya dengan Kejadian Diabetes Mellitus. *Window of Health: Jurnal Kesehatan*, 2(3), 368–381. <https://doi.org/10.33368/woh.v0i0.213>

- Soelistijo, S. A., Novida, H., Rudijanto, A., Soewondo, P., Suastika, K., Manaf, A., Sanusi, H., Lindarto, D., Shahab, A., & Pramono, B. (2015). [Konsensus pengelolaan dan pencegahan Diabetes Mellitus tipe 2 di Indonesia 2015](#). Jakarta: PB Perkeni, 2(1), 1–93.
- Wulan, S. S., Nur, B. M., & Azzam, R. (2020). Peningkatan Self Care Melalui Metode Edukasi Brainstorming Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(1), 7–16. <https://doi.org/10.52657/jik.v9i1.1009>