

Efektifitas Edukasi Kesehatan terhadap Self-Care pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2: A Literature Review

Ainaya Rahma Nursyifa^{1*}, Himma Ainin Na'Imah², Rosita Eka Pratiwi³, Choirunnisa Rahma Firdaus⁴, Nada Mufidah Ramadhani⁴, Satriya Pranata⁵

¹²Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Semarang

E-mail: ainayarahmanursyifa@gmail.com, aininnaimah13@gmail.com,
rositaekapратиwi7@gmail.com, choirunnisarfi12@gmail.com, nadamufidah28@gmail.com,
satriya.pranata@unimus.ac.id

Abstract

Background: Type 2 diabetes mellitus is a chronic condition that requires ongoing management through medical care and the patient's ability to practice self-care in order to control the disease and prevent complications. Patients' ability to practice self-care remains a challenge in managing type 2 diabetes mellitus; therefore, intervention efforts are needed to improve patients' knowledge, skills, and awareness in carrying out their self-care. Health education is a crucial strategy because it helps patients understand how to manage their diabetes independently by making sustained changes to their self-care habits. Objective: To analyze the effectiveness of health education in improving self-care among patients with type 2 diabetes mellitus based on the results of previous studies.

Methods: This literature review was conducted using a descriptive approach. This review analyzed 15 primary research articles published between 2022-2026, sourced from Google Scholar, Portal Garuda, Open Read, and PubMed. The articles originated from 6 countries: Indonesia (6 articles), Iran (5 articles), South Korea (1 article), Ethiopia (1 article), Turkey (1 article), and China (1 article). Articles were selected based on inclusion and exclusion criteria. Data from the selected articles were extracted and analyzed descriptively through narrative synthesis by comparing the types of education, methods, or media used, as well as the results of self-care assessments.

Article history

Received: Oktober 2026

Reviewed: Oktober 2026

Published: Oktober 2026

Plagiarism checker no 234.8576

Copyright : Author

Publish by : Nutricia



This work is licensed under a [creative commons attribution-noncommercial 4.0 international license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

Results: Indicate that health education can help improve self-care abilities among patients with Type 2 Diabetes Mellitus. Various educational methods, such as providing information, using educational media, and delivering regular training, have the potential to improve patients' knowledge and self-care abilities. The effectiveness of health education may be influenced by the way the material is delivered, the media used, the level of patient participation, and individual characteristics.

Conclusion: Health education is an important nursing intervention for improving self-care abilities among patients with Type 2 Diabetes Mellitus. The regular and continuous implementation of health education using appropriate methods and media can support independent and sustainable disease management.

Keywords: *Health education, Self-care, Type 2 Diabetes Mellitus*

Abstrak

Latar Belakang: Diabetes Mellitus tipe 2 adalah penyakit yang tidak bisa sembuh dan harus dikelola terus-menerus dengan bantuan perawatan medis serta kemampuan pasien untuk merawat diri sendiri agar penyakit bisa dikendalikan dan risiko komplikasi bisa dihindari. Kemampuan pasien dalam merawat diri sendiri masih menjadi tantangan dalam mengelola diabetes mellitus tipe 2, sehingga diperlukan upaya intervensi yang mampu meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kesadaran pasien dalam menjalankan perawatan diri mereka sendiri. Edukasi kesehatan merupakan strategi penting karena bisa membantu pasien memahami cara mengelola diabetes sendiri dengan melakukan perubahan kebiasaan merawat diri secara terus-menerus. Tujuan: untuk menganalisis efektivitas edukasi kesehatan terhadap peningkatan *self-care* pada pasien Diabetes Mellitus tipe 2 berdasarkan hasil penelitian terdahulu.

Metode: Tinjauan pustaka ini dilakukan dengan pendekatan deskriptif. Review ini menganalisis 15 artikel

penelitian primer yang dipublikasikan antara tahun 2022-2026, yang diperoleh dari Google Scholar, Portal Garuda, Open Read, dan PubMed. Artikel berasal dari 6 negara: Indonesia (6 artikel), Iran (5 artikel), Korea Selatan (1 artikel), Ethiopia (1 artikel), Turki (1 artikel), dan China (1 artikel). Artikel dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan kriteria eksklusi. Data dari artikel terpilih diekstraksi dan dianalisis secara deskriptif melalui sintesis naratif dengan membandingkan bentuk edukasi, metode atau media yang digunakan, serta hasil pengukuran self-care.

Hasil: Menunjukkan bahwa edukasi kesehatan dapat membantu meningkatkan kemampuan self-care pada pasien Diabetes Melitus Tipe 2. Berbagai metode edukasi, seperti pemberian informasi, penggunaan media pembelajaran, dan pelatihan secara teratur, berpotensi meningkatkan pengetahuan serta kemampuan pasien dalam melakukan perawatan diri. Efektivitas edukasi dapat dipengaruhi oleh cara penyampaian materi, media yang digunakan, tingkat partisipasi pasien, dan karakteristik individu.

Kesimpulan: Edukasi kesehatan merupakan salah satu intervensi keperawatan yang penting untuk meningkatkan kemampuan self-care pada pasien Diabetes Melitus Tipe 2. Pelaksanaan edukasi secara teratur dan berkelanjutan dengan metode serta media yang sesuai dapat mendukung pengelolaan penyakit secara mandiri dan berkesinambungan.

Kata Kunci: Edukasi Kesehatan, Perawatan Diri, Diabetes Meliitus Tipe2

PENDAHULUAN

Diabetes Mellitus adalah penyakit yang berlangsung lama dan menjadi masalah kesehatan yang terjadi di berbagai belahan dunia, serta jumlah penderitanya terus bertambah. Menurut laporan International Diabetes Federation (IDF), pada tahun 2024 terdapat sekitar 589 juta orang yang menderita diabetes di seluruh dunia, dengan angka kejadian mencapai 11,1%. Menurut data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2025, dari lima orang yang

diperiksa, ada satu orang yang terdiagnosa menderita diabetes. Diabetes Mellitus (DM) tipe 2 adalah jenis diabetes yang paling banyak terjadi dan bisa menyebabkan berbagai masalah kesehatan, sehingga mempengaruhi kualitas hidup penderita. Oleh karena itu, mengendalikan DM tipe 2 tidak hanya memerlukan pengobatan medis, tetapi juga kemampuan pasien untuk merawat diri sendiri atau melakukan perawatan diri. Self-care mencakup mengatur pola makan, melakukan olahraga, memeriksa kadar gula darah secara rutin, mengikuti terapi dengan baik, serta merawat kaki secara berkala.

Edukasi kesehatan merupakan bagian yang sangat penting dalam mengelola dan merawat penyakit diabetes mellitus. Edukasi kesehatan sangat penting karena bisa meningkatkan pemahaman dan kesadaran pasien, serta membantu keluarga dan lingkungan dalam mengelola diabetes tipe 2 (Rahman, 2023). Dengan semakin majunya teknologi, cara untuk meningkatkan pengelolaan diri pasien diabetes tipe 2 bisa dilakukan dengan pendidikan kesehatan yang dilakukan melalui ponsel. Penelitian yang dilakukan Esferjani dan tim pada tahun 2022 menunjukkan bahwa penggunaan media digital dalam proses pendidikan kesehatan adalah cara yang sangat efektif untuk membantu pasien meningkatkan kemampuan merawat diri sendiri, sebagai bagian dari upaya mengelola diabetes melitus tipe 2.

Namun, hasil dari pendidikan tidak selalu terasa secara nyata. Kim dan timnya (2024) menemukan bahwa program edukasi kesehatan yang menggunakan aplikasi dan pesan-pesan penyemangat tidak mampu menciptakan perubahan yang berarti pada tingkat aktivitas fisik pasien. Dalam penelitian lain yang dilakukan oleh Safdari et al.(2025), diketahui bahwa edukasi kesehatan yang diberikan kepada pasien diabetes mellitus tipe 2 berhasil meningkatkan self-care mereka. Namun, peningkatan ini tidak mencakup semua aspek dari self-care tersebut. Namun, dalam penelitian Sugiharto & Hsu (2026), penggunaan media pendidikan yang sederhana berupa kalender pengelolaan diri bagi penderita diabetes terbukti mampu meningkatkan sikap dan pengetahuan pasien dalam merawat diri sendiri. Temuan itu menunjukkan bahwa pendidikan bisa efektif tidak hanya melalui media digital, tetapi juga melalui media sederhana. Oleh karena itu, penting untuk memilih media pendidikan yang sesuai dengan ciri dan kebutuhan pasien diabetes tipe 2.

Literature review ini dibuat untuk mengevaluasi edukasi kesehatan yang berlandaskan self-care berdampak pada pasien DM tipe 2, berdasarkan penelitian yang diterbitkan antara tahun 2022 hingga 2026. Sintesis fokus pada ciri-ciri edukasi kesehatan, media yang digunakan dalam edukasi, karakteristik pasien dengan DM tipe 2, serta tingkat keefektifan intervensi dalam mengubah pola perawatan diri sebagai perubahan yang utama.

METODE PENELITIAN

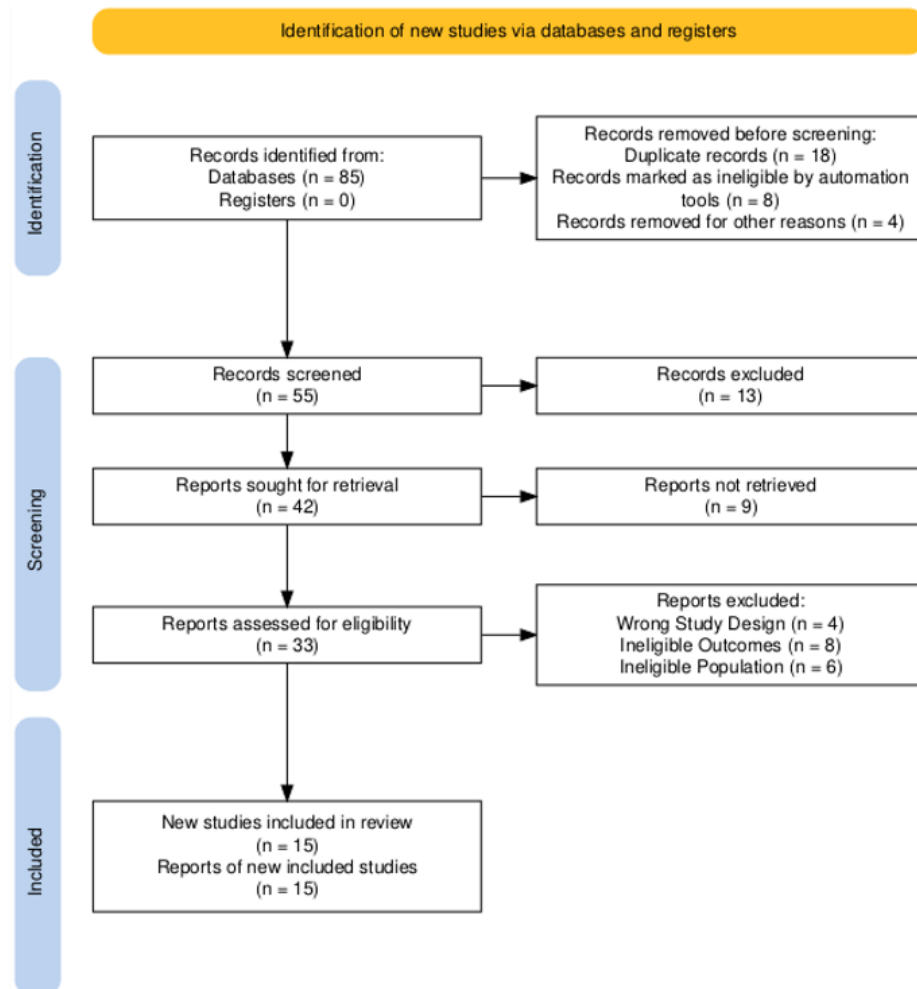
Penelitian ini menerapkan metode “*literature review*” dengan pendekatan deskriptif untuk mengkaji berbagai hasil penelitian terdahulu yang berkaitan dengan efektivitas edukasi kesehatan terhadap “*self-care*” pada pasien Diabetes Mellitus (DM) tipe 2. Metode ini digunakan untuk mengidentifikasi, menganalisis, mengevaluasi, dan mengintegrasikan temuan-temuan penelitian yang relevan dengan topik tersebut. Penelusuran literatur dilakukan melalui **Google Scholar**, **Portal Garuda**, **Open Read**, dan **PubMed** dengan menggunakan kata kunci yang sesuai, meliputi “edukasi kesehatan”, “*health education*”, “*self-care*”, “Diabetes Mellitus tipe 2”, dan “diabetes”. Kata kunci tersebut dikombinasikan menggunakan operator Boolean **AND** dan **OR** untuk memperoleh artikel yang relevan dengan tujuan penelitian. Selanjutnya, artikel yang diperoleh diseleksi melalui peninjauan judul, abstrak, serta ketersediaan naskah lengkap (***full text***) sebelum memasuki tahap analisis.

Seleksi literatur mengacu pada kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan sebelumnya. Kriteria inklusi mencakup artikel penelitian primer yang melibatkan pasien DM tipe 2, mengkaji intervensi edukasi kesehatan yang berkaitan dengan **self-care**, dipublikasikan pada periode 2022-2026, menggunakan bahasa Indonesia atau bahasa Inggris, serta tersedia dalam bentuk teks lengkap. Sementara itu, kriteria eksklusi meliputi artikel yang tidak relevan dengan tujuan penelitian, tidak melibatkan pasien DM tipe 2, tidak membahas keterkaitan edukasi kesehatan dengan **self-care**, serta publikasi yang berbentuk **literature review**, **systematic review**, **scoping review**, **meta-analysis**, editorial, atau laporan kasus.

Tahapan seleksi artikel dimulai dengan penelusuran literatur berdasarkan kata kunci yang telah ditetapkan, dilanjutkan dengan pemeriksaan judul dan abstrak untuk menilai relevansi awal. Artikel yang lolos pada tahap tersebut kemudian ditelaah secara menyeluruh guna memastikan kesesuaiannya dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Artikel yang memenuhi seluruh persyaratan selanjutnya digunakan sebagai sumber data penelitian. Pengumpulan data dilakukan melalui studi dokumentasi dan ekstraksi informasi dari setiap artikel, yang mencakup nama peneliti dan tahun publikasi, judul penelitian, desain penelitian, karakteristik serta jumlah responden, jenis dan metode edukasi kesehatan, media edukasi yang digunakan, instrumen pengukuran **self-care**, serta hasil penelitian yang dilaporkan.

Data yang telah dikumpulkan dianalisis secara deskriptif dengan menggunakan pendekatan sintesis naratif. Analisis dilakukan dengan membandingkan desain dan karakteristik penelitian, bentuk intervensi edukasi kesehatan, media atau pendekatan yang diterapkan, serta hasil pengukuran **self-care** pada setiap artikel. Melalui proses tersebut, penelitian ini berupaya menemukan persamaan, perbedaan, dan pola hasil antarpublikasi sehingga dapat

memberikan gambaran mengenai efektivitas edukasi kesehatan dalam meningkatkan **self-care** pada pasien DM tipe 2. Mengingat penelitian ini menggunakan data sekunder tanpa melibatkan partisipan secara langsung, prinsip etika penelitian diterapkan melalui pencantuman sumber referensi dan sitasi secara tepat, serta pemeliharaan keaslian dan integritas data dari setiap artikel yang dianalisis.



Gambar 1. PRISMA Flow Metode Penelitian

HASIL DAN PEMBAHASAN

No.	Penulis	Negara	Judul	Sampel	Media Edukasi	Desain	Luaran	Hasil Utama
-----	---------	--------	-------	--------	---------------	--------	--------	-------------

1	Ashrafi, E., Izadi, B., Bazvandi, F., Safari, O., & Nouri, M. (2024)	Iran	<i>Comparison of the effect of SMS-based education and face-to-face teaching on self-care behavior of type 2 diabetic patients in Khorramabad city</i>	Pasien DM tipe 2; kelompok SMS, tatap muka, dan kontrol	SMS dan edukasi tatap muka	<i>Randomized controlled trial</i>	<i>Self-care dan self-efficacy</i>	Edukasi SMS maupun tatap muka meningkatkan <i>self-care</i> dan <i>self-efficacy</i> kelompok intervensi dibanding kelompok kontrol
2	Esferjani, S. V., Naghizadeh, E., Albokordi, M., Zakerkish, M., & Araban, M. (2022)	Iran	<i>Effectiveness of a mobile-based educational intervention on self-care activities and glycemic control among the elderly with type 2 diabetes in southwest of Iran in 2020</i>	118 lansia DM tipe 2; 59 intervensi, 59 kontrol	<i>Mobile phone; 3 sesi edukasi online</i>	<i>Randomized controlled study</i>	<i>Self-care, sikap, dukungan sosial, coping self-efficacy, HbA1c</i>	<i>Self-care, sikap, dukungan sosial, dan coping self-efficacy</i> meningkat. HbA1c kelompok intervensi lebih rendah (7,00% vs 7,32%)

3	Kim, G., Kim, S., Lee, Y. Bin, Jin, S. M., Hur, K. Y., & Kim, J. H. (2024)	Korea Selatan	A randomized controlled trial of an app-based intervention on physical activity and glycemic control in people with type 2 diabetes	180 pasien DM tipe 2 overweight/obesitas	Smartphone PHR app dan pesan motivasi individual	Randomized controlled trial	Aktivitas fisik, HbA1c, dan berat badan	Peserta dengan aktivitas awal <7.500 langkah/hari menunjukkan peningkatan lebih besar. Namun secara keseluruhan peningkatan aktivitas fisik tidak signifikan
4	Pebriani, S. H., Marleni, L., Anggraini, H., & Yunola, S. (2024)	Indonesia	Implementasi Self care Management Diabetes Terhadap Kualitas Hidup Pasien DM Tipe 2	42 pasien DM tipe 2	Self-care management diabetes	Cross-sectional	Self-care management dan kualitas hidup	Terdapat hubungan signifikan antara self-care management dan kualitas hidup (p=0,016; r=0,363) menunjukkan bahwa peningkatan self-care management berkaitan dengan perubahan kualitas hidup pasien.

5	Rahbar , S., Zarifsa naiey, N., & Mehrabi, M. (2024)	Iran	<i>The effectiveness of social media-based microlearning in improving knowledge, self-efficacy, and self-care behaviors among adult patients with type 2 diabetes : an educational intervention</i>	80 pasien; 40 intervensi, 40 kontrol	<i>Social media-based microlearning/WhatsApp</i>	<i>Intervention study</i>	Pengetahuan, self-efficacy , dan self-care	Pengetahuan, self-efficacy, dan self-care kelompok intervensi meningkat signifikan dibanding kelompok kontrol (p<0,001)
6	Rahman, Z. (2023)	Indonesia	PENGARUH EDUKASI KESEHATAN TERHADAP SELF CARE PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2: The Effect of Health Education on Self Care Type 2 Diabetes Mellitus Patients	34 pasien DM tipe 2	Edukasi kesehatan	<i>Pre-test dan post-test</i>	<i>Self-care</i>	Edukasi kesehatan secara optimal meningkatkan perilaku self-care pasien (p=0,008)

7	Rahmadani, D. F., & Jihad, M., N., A. (2023)	Indonesia	Penerapan Diabetes Self Management Education (DSME) Terhadap Peningkatan Manajemen Kesehatan Mandiri Pada Pasien DM Tipe 2	Studi kasus pasien DM tipe 2	DSME; edukasi 2 kali dan evaluasi 7 hari	Deskriptif/case study	Manajemen kesehatan mandiri	Skor manajemen kesehatan mandiri meningkat dari 58 menjadi 68 setelah DSME
8	Ranjbar, F., Karimi, M., & Zare, E. (2024)	Iran	The effect of educational intervention based on the behavioral reasoning theory on self-management behaviors in type 2 diabetes patients: a randomized controlled trial	120 awal; 113 menyelesaikan penelitian	DSME berbasis Behavioral Reasoning Theory; 8 sesi	Randomized controlled trial	Self-management, FBS, HbA1c, pengetahuan, sikap, niat	Self-management meningkat serta FBS dan HbA1c menurun pada kelompok intervensi

9	Safdari , A., Nejat, N., Abolfathi, A., Mehrabi, F., & Rafiei, F. (2025)	Iran	<i>Effect of social media-based education on self-care status, health literacy, and glycated hemoglobin in patients with type 2 diabetes</i>	76 pasien; 38 intervensi, 38 kontrol	Telegram ; pesan multimedia harian selama 4 minggu	<i>Educational intervention</i>	<i>Health literacy , self-care, HbA1c</i>	<i>Health literacy dan self-care meningkat signifikan, HbA1c menurun dalam kelompok intervensi, tetapi perbedaan antar kelompok tidak signifikan</i>
10	Sugiharto, S., & Hsu, Y. (2026)	Indonesia	<i>Effects of Diabetes Self-Care Calendar on Self-Care Behavior , Knowledge, and HbA1c among Type 2 Diabetes Mellitus Patients: A Randomized Controlled Trial</i>	126 pasien; 63 intervensi, 63 kontrol	<i>Diabetes Self-Care Calendar</i>	<i>Randomized controlled trial</i>	<i>Self-care, pengetahuan, dan kadar HbA1c</i>	<i>Diet, aktivitas fisik, monitoring gula darah, perawatan kaki, dan kepatuhan obat meningkat. Pengetahuan dan HbA1c juga menunjukkan perbedaan signifikan</i>
11	Syarfaini, Ibrahim , I., A., Syahril, S., Edar, I., W., Jusriani, R.,	Indonesia	<i>The Effect of Nutrition Education on Knowledge and Self Management in</i>	45 pasien DM tipe 2	Video dan leaflet edukasi nutrisi	<i>Quasi-experimental; one-group pre-post</i>	<i>Pengetahuan dan self-management</i>	<i>Pengetahuan dan self-management meningkat. pengetahuan p=0,001 dan self-management p<0,001</i>

	Adha, A., S., & Yusrify anto (2023)		<i>Patients with Type 2 Diabetes Mellitus</i>					
12	Tamiru , S., Dugass a, M., Amsalu , B., Bidira, K., & Bacha, L. (2023)	Ethiopi a	<i>Effects of Nurse- Led diabetes Self- Manage ment educatio n on Self- Care knowled ge and Self- Care behavior among adult patients with type 2 diabetes mellitus attending diabetes follow up clinic: A Quasi- Experim ental study design</i>	Pasien dewasa DM tipe 2	<i>Nurse-led DSME</i>	<i>Quasi- experime ntal</i>	Pengeta huan dan perilaku <i>self- care</i>	Edukasi yang dipimpin perawat meningkatk an pengetahua n dan perilaku <i>self-care</i>

13	Terkes, N., Bektas, H., & Balci, M., K. (2024)	Turki	<i>Effect of web-based education intervention on blood glucose control, self-care and quality of life in patients with type 2 diabetes : A single-blinded randomized controlled trial</i>	89 pasien; 44 intervensi, 45 kontrol	<i>Web-based education selama 3 bulan</i>	<i>Single-blinded randomized controlled trial</i>	<i>Self-care, kualitas hidup, dan HbA1c</i>	<i>Self-care dan kualitas hidup meningkat signifikan. HbA1c kelompok intervensi menurun 0,71%</i>
14	Uli, M., Saragih, M., Nasution, S. Z., & Bukit, E. K. (2026)	Indonesia	Pengaruh edukasi manajemen diri diabetes terhadap pengetahuan dan keyakinan diri pada pasien diabetes melitus tipe 2 di Rumah Sakit Murni Teguh Memorial Medan	66 pasien; 33 intervensi, 33 kontrol	Edukasi manajemen diri diabetes/ DSME	<i>Quasi-experimental</i>	Pengetahuan dan <i>self-efficacy</i>	Pengetahuan dan <i>self-efficacy</i> meningkat setelah edukasi manajemen diri diabetes

15	Yu, X., Pak, J., Chau, C., Huo, L., Li, X., Wang, D., & Wu, H. (2022)	China	<i>The effects of a nurse - led integrati ve medicine - based structur ed educatio n program on self - manage ment behavior s among individua ls with newly diagnose d type 2 diabetes : a randomi zed controlle d trial</i>	128 pasien DM tipe 2 baru terdiagnos is	<i>Nurse-led structure d educatio n berbasis integrati ve medicine</i>	<i>Randomi zed controlle d trial</i>	<i>Self-manage ment, HbA1c, dan self-efficacy</i>	Perilaku diet, monitoring gula darah, perawatan kaki, manajemen obat, <i>self-efficacy</i> meningkat dan HbA1c menurun sekitar 0,32%
----	---	-------	--	---	--	--------------------------------------	---	--

Tabel 1.1 Karakteristik Penelitian dalam Literature Review

Hasil

Berdasarkan hasil literature review terhadap 15 artikel mengenai edukasi kesehatan dan self-care pada pasien DM tipe 2, ditemukan bahwa intervensi edukasi diberikan melalui berbagai pendekatan, baik secara langsung maupun menggunakan media digital. Media yang digunakan meliputi leaflet, kalender self-care, mobile phone, aplikasi smartphone (Telegram dan WhatsApp), SMS, web-based education, video, serta edukasi langsung yang dipimpin oleh perawat. Luaran utama yang dinilai adalah self-care, serta luaran pendukungnya berupa self-management, pengetahuan, self-efficacy, health literacy, aktivitas fisik, kualitas hidup, dan HbA1c.

Pembahasan

Efektivitas Edukasi Kesehatan terhadap Self-Care

Penelitian Ashrafi et al. (2024) menunjukkan bahwa edukasi melalui SMS maupun tatap

muka sama-sama dapat meningkatkan self-care dan self-efficacy pasien DM tipe 2. Beberapa penelitian memanfaatkan teknologi digital sebagai media edukasi, hal ini ditemukan pada penelitian Esferjani et al. (2022) menunjukkan manfaat mobile education terhadap self-care dan HbA1c. Sedangkan Safdari et al. (2025) menunjukkan adanya peningkatan self-care dan health literacy melalui aplikasi Telegram. Rahbar et al. (2024) menemukan bahwa microlearning berbasis media sosial dapat meningkatkan perilaku self-care, pengetahuan, dan self-efficacy. Sedangkan, edukasi kesehatan berbasis media sederhana yang ditemukan pada penelitian Sugiharto & Hsu (2026) menunjukkan bahwa Diabetes Self-Care Calendar dapat meningkatkan perilaku self-care pada komponen diet, aktivitas fisik, pemantauan gula darah, perawatan kaki, dan kepatuhan obat. Media sederhana berfungsi sebagai pengingat dapat membantu pasien mempertahankan rutinitas self-care, terutama bagi pasien dengan keterbatasan literasi digital.

Komponen Self-Care yang Mengalami Peningkatan

Penelitian Rahmadani & Al Jihad (2023) menunjukkan peningkatan kemampuan manajemen kesehatan mandiri dan self-care setelah pasien DM tipe 2 diberikan edukasi kesehatan. Pada penelitian lain oleh Syarfaini et al. (2023) juga menunjukkan bahwa edukasi nutrisi melalui video dan leaflet mampu meningkatkan pengetahuan serta self-management. Hasil serupa terlihat pada penelitian Esferjani et al. (2022) yang menunjukkan bahwa edukasi melalui mobile phone meningkatkan self-care, sikap, dukungan sosial, dan coping self-efficacy. Kim et al. (2024) juga menunjukkan bahwa intervensi berbasis aplikasi yang berfokus pada aktivitas fisik dapat membantu meningkatkan aktivitas fisik dan kontrol glikemik pasien DM tipe 2. Komponen self-care lain yang meningkat juga ditemukan dalam penelitian yang dilakukan oleh Sugiharto dan Hsu (2026) menggunakan Diabetes Self-Calendar yang membantu pasien menjalani berbagai kegiatan perawatan diri secara lebih teratur, seperti mengatur makanan sehari-hari, berolahraga, mengukur kadar gula darah, merawat kaki, serta mengikuti aturan pengobatan dengan baik. Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan self-care pasien DM tipe 2 tidak hanya melibatkan satu aspek saja, tetapi terdiri dari beberapa tindakan yang dilakukan terus-menerus secara rutin.

Efektivitas DSME terhadap Self-Care

Salah satu pendekatan yang digunakan untuk meningkatkan kemampuan *self-care* pasien DM tipe 2 adalah *Diabetes Self-Management Education* (DSME). Penelitian Rahmadani & Al Jihad (2023) menyebutkan DSME dapat membantu pasien melakukan *self-care* terutama dalam aspek

diit dan terapi farmakologis. Bentuk edukasi terstruktur berbasis *nurse-led* ini ditemukan pada penelitian Tamiru et al. (2023) yang menunjukkan bahwa *self-care knowledge* dan *self-care behavior* meningkat. Sedangkan pada penelitian Yu et al. (2022) menyebutkan bahwa DSME berbasis *nurse-led* memperbaiki *self-care* serta menurunkan HbA1c secara signifikan ($B = -0,32\%$, $p < 0,001$). Peran strategis perawat terdapat pada kemampuan memberika edukasi, memantau respon pasien, mengevaluasi pemahaman, serta menyesuaikan intervensi dengan kebutuhan individu. Dengan demikian, DSME yang dipimpin perawat dapat menjadi bagian penting dalam pengelolaan diabetes mellitus secara berkelanjutan.

Implikasi bagi Praktik Keperawatan

Pendekatan DSME, khususnya yang dipimpin oleh perawat, menunjukkan efektivitas dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku *self-care* pasien DM tipe 2. Temuan ini menyatakan bahwa perawat berperan dalam memberikan edukasi, memantau respons pasien, mengevaluasi pemahaman, dan menyesuaikan intervensi dengan kebutuhan individu.

Pemilihan media perlu disesuaikan dengan kondisi pasien. Pada pasien yang sudah terbiasa memakai smartphone, memberi informasi melalui aplikasi atau media sosial bisa menjadi cara yang cocok. Sementara itu, bagi pasien yang berusia tua atau kesulitan menggunakan teknologi, media sederhana seperti brosur, kalender, atau pelatihan langsung bisa lebih mudah diterapkan. Perawat bisa mengevaluasi secara rutin untuk memastikan apakah informasi yang diberikan benar-benar diaplikasikan oleh pasien dalam melakukan perawatan diri sendiri.

Keterbatasan dalam Literature Review

Literature review ini memiliki beberapa keterbatasan. Penelitian yang dibicarakan berbeda dalam jumlah peserta, kelompok pasien, lokasi negara tempat dilakukan penelitian, tipe media pembelajaran, durasi pemberian pengaruh, serta cara penelitian yang dipakai. Beberapa penelitian menggunakan desain randomized controlled trial, sementara penelitian lainnya menggunakan desain quasi-experimental atau jenis desain intervensi yang berbeda. Selain itu, cara pengedukasian yang diberikan juga beragam, seperti melalui SMS, aplikasi handphone, media sosial, video, brosur, pembelajaran langsung tatap muka, hingga kalender perawatan diri. Luaran yang dinilai juga berbeda, karena ada penelitian yang mengarah pada *self-care*, *self-management*, pengetahuan, *self-efficacy*, aktivitas fisik, kualitas hidup, serta HbA1c. Maka itu, hasil dari penelitian yang berbeda tidak bisa dibandingkan secara langsung. Perbedaan karakteristik tersebut harus diperhatikan ketika mengevaluasi bagaimana efektivitas

setiap media dan cara mengajar.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil kajian literatur terhadap 15 artikel, edukasi kesehatan terbukti mampu meningkatkan kemampuan *self-care* pada pasien DM tipe 2. Berbagai pendekatan yang digunakan untuk memberikan edukasi kesehatan menunjukkan adanya peningkatan terhadap *self-care* pasien DM tipe 2. Komponen *self-care* yang mengalami peningkatan mencakup aktivitas fisik, pengaturan diet, perawatan kaki dan kepatuhan terapi farmakologis. Edukasi juga memberikan dampak terhadap luaran pendukung, seperti pengetahuan, *self-efficacy*, *health literacy*, *self-management*, sikap, dukungan sosial, coping *self-efficacy*, dan HbA1c.

Efektivitas edukasi tidak hanya bergantung pada penggunaan media digital. Media sederhana seperti *leaflet* dan *Diabetes Self-Care Calendar* juga mampu membantu meningkatkan *self-care* dengan memberikan informasi dan pengingat yang dapat digunakan secara rutin. Dalam praktiknya, perawat bisa memberikan penjelasan tentang pola makan, aktivitas fisik, cara mengkonsumsi obat, cara mengukur kadar gula darah, serta merawat kaki, baik secara langsung maupun melalui media digital. Namun, perbedaan karakteristik responden, desain penelitian, media edukasi, durasi intervensi, dan luaran yang diukur menyebabkan hasil antar penelitian tidak dapat dibandingkan secara langsung.

Saran

Bagi pelayanan keperawatan, hasil literature review ini dapat digunakan sebagai pertimbangan dalam memilih media dan metode edukasi yang praktis, mudah diterapkan, dan sesuai dengan kebutuhan pasien. Fasilitas pelayanan kesehatan dapat mempertimbangkan program DSME yang dipimpin perawat sebagai bagian dari manajemen DM yang berkelanjutan, dengan menyediakan berbagai media edukasi agar sesuai dengan kemampuan dan kebutuhan pasien. Bagi penelitian selanjutnya, diperlukan penelitian dengan metode dan luaran yang lebih seragam untuk memperoleh gambaran yang lebih kuat mengenai efektivitas berbagai media edukasi terhadap *self-care* pasien DM tipe 2.

DAFTAR PUSTAKA

- Ashrafi, E., Izadi, B., Bazvandi, F., Safari, O., & Nouri, M. (2024). *Comparison of the effect of SMS-based education and face-to-face teaching on self- care behavior of type 2 diabetic patients in Khorramabad city*. *BMC Public Health*. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-20486-w>
- Esferjani, S. V., Naghizadeh, E., Albokordi, M., Zakerkish, M., & Araban, M. (2022). *Effectiveness of a mobile - based educational intervention on self - care activities and glycemic control among the elderly with type 2 diabetes in southwest of Iran in 2020*. *Archives of Public Health*, 80, Article 157. <https://doi.org/10.1186/s13690-022-00957-5>
- Kim, G., Kim, S., Lee, Y. Bin, Jin, S. M., Hur, K. Y., & Kim, J. H. (2024). *A randomized controlled trial of an app - based intervention on physical activity and glycemic control in people with type 2 diabetes*. *BMC Medicine*, 22, Article 311. <https://doi.org/10.1186/s12916-024-03408-w>
- Pebriani, S. H., Marleni, L., Anggraini, H., & Yunola, S. (2024). *IMPLEMENTASI SELF CARE MANAGEMENT DIABETES TERHADAP KUALITAS HIDUP PASIEN DM TIPE 2*. *Jurnal Keperawatan Komprehensif*, 14(2), 118-131. <https://doi.org/10.52395/jkjims.v14i2.453>
- Rahman, Z. (2023). *PENGARUH EDUKASI KESEHATAN TERHADAP SELF CARE PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2: The Effect of Health Education on Self Care Type 2 Diabetes Mellitus Patients*. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 9(3), 576-581. <https://doi.org/10.33023/jikep.v9i5.1620>
- Rahbar, S., & Zarifsanaiey, N. (2024). *The effectiveness of social media-based microlearning in improving knowledge, self- efficacy, and self-care behaviors among adult patients with type 2 diabetes : An educational intervention*. *BMC Endocrine Disasters*, 24, Article 168. <https://doi.org/10.1186/s12902-024-01626-0>
- Rahmadani, D. F., & Jihad, M., N., A. (2023). *Penerapan Diabetes Self Management Education (DSME) Terhadap Peningkatan Manajemen Kesehatan Mandiri Pada Pasien DM Tipe 2*. *Ners Muda*, 4(1). <https://doi.org/10.26714/nm.v4i1.12959>
- Ranjbar, F., Karimi, M., & Zare, E. (2024). *The effect of educational intervention based on the behavioral reasoning theory on self- management behaviors in type 2 diabetes patients : A randomized controlled trial*. *BMC Public Health*, 24, Article 1014. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-19207-0>
- Safdari, A., Nejat, N., Abolfathi, A., Mehrabi, F., & Rafiei, F. (2025). *Effect of social media-based education on self-care status, health literacy, and glycated hemoglobin in patients with type 2 diabetes*. *Frontiers in Public Health*, 13, Article 1507726. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1507726>
- Sugiharto, S., & Hsu, Y. (2026). *Effects of Diabetes Self-Care Calendar on Self-Care Behavior, Knowledge, and HbA1c among Type 2 Diabetes Mellitus Patients : A Randomized Controlled Trial*. *International Conference on Nursing*, 10(2), 276-292. <https://doi.org/10.20956/icon.v10i2.46029>
- Syarfaini, Ibrahim, I., A., Syahril, S., Edar, I., W., Jusriani, R., Adha, A., S., & Yusrifyanto. (2023). *The Effect of Nutrition Education on Knowledge and Self*

Management in Patients with Type 2 Diabetes Mellitus: Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan Dan Self Management Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2. Al Gizzai: Public Health Nutrition Journal, 3(1), 33-42.
<https://doi.org/10.24252/algizzai.v3i1.35008>

Tamiru, S., Dugassa, M., Amsalu, B., Bidira, K., & Bacha, L. (2023). *International Journal of Africa Nursing Sciences Effects of Nurse-Led diabetes Self-Management education on Self-Care knowledge and Self-Care behavior among adult patients with type 2 diabetes mellitus attending diabetes follow up clinic : A Quasi-Experimental study design. International Journal of Africa Nursing Sciences, 18, Article 100548.* <https://doi.org/10.1016/j.ijans.2023.100548>

Terkes, N., Bektas, H., & Balci, M., K. (2024). *Effect of web-based education intervention on blood glucose control , self-care and quality of life in patients with type 2 diabetes : A single-blinded randomized controlled trial. International Journal of Nursing Practice.* <https://doi.org/10.1111/ijn.13298>

Uli, M., Saragih, M., Nasution, S. Z., & Bukit, E. K. (2026). *PENGARUH EDUKASI MANAJEMEN DIRI DIABETES TERHADAP PENGETAHUAN DAN KEYAKINAN DIRI PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2 DI RUMAH SAKIT MURNI TEGUH MEMORIAL MEDAN. Jurnal Ners, 10(1).* <https://doi.org/10.31004/jn.v10i1.50121>

Yu, X., Pak, J., Chau, C., Huo, L., Li, X., Wang, D., & Wu, H. (2022). *The effects of a nurse - led integrative medicine - based structured education program on self - management behaviors among individuals with newly diagnosed type 2 diabetes : A randomized controlled trial. BMC Nursing, 21, Article 326.*
<https://doi.org/10.1186/s12912-022-00970-7>