

**EDUKASI SELF-MANAGEMENT PENYAKIT KRONIS SEBAGAI UPAYA
MENINGKATKAN PENGETAHUAN DAN KEMANDIRIAN PASIEN DI PUSKESMAS****Hafidz Al Qodri^{1*}, Riza Arisanty Latifah²**¹⁻²Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas
Muhammadiyah Cirebon

Email Korespondensi: hafidz.alqodri@umc.ac.id

Disubmit: 20 Juli 2026 Diterima: 04 Agustus 2026 Diterbitkan: 06 Agustus 2026
Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v9i9.27145>**ABSTRAK**

Penyakit kronis seperti hipertensi, diabetes melitus, penyakit jantung, penyakit paru obstruktif kronis (PPOK), dan penyakit ginjal kronis masih menjadi penyebab utama kesakitan dan kematian di dunia. Keberhasilan pengelolaan penyakit kronis tidak hanya bergantung pada terapi medis, tetapi juga pada kemampuan pasien dalam melakukan self-management melalui kepatuhan pengobatan, penerapan pola hidup sehat, pemantauan kondisi kesehatan, dan pencegahan komplikasi. Studi pendahuluan di Puskesmas Plered Kabupaten Cirebon menunjukkan bahwa sebagian besar pasien masih memiliki pengetahuan yang terbatas mengenai pengelolaan penyakit kronis secara mandiri sehingga kepatuhan terhadap pengobatan dan perubahan perilaku hidup sehat belum optimal. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kemandirian pasien melalui edukasi self-management penyakit kronis. Kegiatan diawali dengan koordinasi bersama pihak Puskesmas, dilanjutkan penyuluhan kesehatan menggunakan metode ceramah interaktif, diskusi, tanya jawab, dan pembagian leaflet kepada 200 peserta yang terdiri atas pasien penyakit kronis dan pasien umum. Pendampingan dilakukan setelah kegiatan edukasi untuk memperkuat penerapan self-management dalam kehidupan sehari-hari. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman peserta mengenai pentingnya kepatuhan terhadap pengobatan, pengaturan pola makan, aktivitas fisik, pemantauan kondisi kesehatan, serta pencegahan komplikasi. Peserta juga menunjukkan antusiasme tinggi selama kegiatan dan memiliki komitmen untuk menerapkan perilaku hidup sehat sebagai upaya meningkatkan kualitas hidup serta mengendalikan penyakit kronis secara mandiri.

Kata Kunci: Penyakit Kronis, Self-Managemen, Edukasi Kesehatan, Pengetahuan, Puskesmas.

ABSTRACT

Chronic diseases such as hypertension, diabetes mellitus, heart disease, chronic obstructive pulmonary disease (COPD), and chronic kidney disease remain the leading causes of morbidity and mortality worldwide. Successful management of chronic diseases depends not only on medical therapy but also on patients' ability to self-manage through medication adherence, healthy lifestyle habits, health monitoring, and complication prevention. A preliminary study at the Plered Community Health Center in Cirebon Regency showed that most patients still

have limited knowledge about self-managing chronic diseases, resulting in suboptimal adherence to treatment and healthy lifestyle changes. This community service activity aims to improve patient knowledge and independence through chronic disease self-management education. The activity began with coordination with the Community Health Center, followed by health education using interactive lectures, discussions, Q&A sessions, and leaflet distribution to 200 participants, consisting of chronic disease patients and general patients. Mentoring was provided after the educational activity to strengthen the application of self-management in daily life. The results of the activity showed an increase in participants' knowledge and understanding of the importance of medication adherence, dietary management, physical activity, health monitoring, and complication prevention. Participants also showed high enthusiasm during the activity and had a commitment to implementing healthy lifestyle behaviors as an effort to improve the quality of life and control chronic diseases independently.

Keywords: *Chronic Disease, Self-Management, Health Education, Knowledge, Community Health Center.*

1. PENDAHULUAN

Penyakit kronis merupakan kondisi kesehatan yang berlangsung dalam jangka waktu lama, ditandai dengan gejala yang menetap atau berulang, serta menjadi salah satu tantangan utama dalam bidang kesehatan global. Penyakit ini merupakan penyebab utama morbiditas dan mortalitas di berbagai negara. Data menunjukkan bahwa sekitar 70.000 kasus kematian berkaitan dengan penyakit kronis, yang sebagian besar dipengaruhi oleh pola hidup tidak sehat, seperti kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji (*junk food*) dan tingginya tingkat stres. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) juga memproyeksikan bahwa pada tahun 2030 jumlah penderita penyakit kronis akan mencapai sekitar 150 juta orang. Beberapa jenis penyakit kronis yang paling banyak berkontribusi terhadap angka kematian di dunia meliputi penyakit kardiovaskular, kanker, penyakit paru kronis, hipertensi, dan diabetes (Febriawati et al., 2022).

Secara global, penyakit kronis telah menjadi penyebab utama kematian. Pada tahun 2008, penyakit kronis menyumbang sekitar 36% dari seluruh angka kematian di dunia, dan pada tahun 2018 penyakit ini tetap menjadi penyebab kematian utama di Indonesia. Tingginya prevalensi penyakit kronis mendorong pemerintah, melalui BPJS Kesehatan, untuk mengembangkan Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis). Program ini bertujuan meningkatkan kualitas hidup peserta melalui pengelolaan penyakit yang berkesinambungan, dengan fokus utama pada penderita hipertensi dan diabetes melitus tipe 2 (Febriawati et al., 2022).

Penyakit kronis tidak hanya berdampak pada perubahan kondisi fisik atau biologis pasien, tetapi juga memengaruhi berbagai aspek kehidupan sehari-hari. Individu yang hidup dengan diabetes melitus, hipertensi, penyakit jantung, penyakit paru kronis, stroke, kanker, maupun penyakit ginjal kronis memerlukan lebih dari sekadar pengobatan medis. Mereka dituntut memiliki pemahaman yang baik mengenai penyakit yang diderita, mampu mengenali gejala atau tanda bahaya, menerapkan pola makan yang sehat, mematuhi regimen pengobatan, melakukan aktivitas fisik sesuai anjuran, mengelola stres secara efektif, serta membuat berbagai keputusan

sehari-hari yang berkontribusi terhadap keberhasilan pengendalian penyakit dan peningkatan kualitas hidup (Susanto, 2026).

Keberhasilan pengelolaan penyakit kronis tidak hanya bergantung pada pemberian terapi farmakologis oleh tenaga kesehatan, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh kemampuan pasien dalam melakukan self-management secara mandiri. Self-management merupakan kemampuan individu dalam mengelola penyakit yang dideritanya, salah satunya melalui kepatuhan terhadap regimen pengobatan yang telah diresepkan oleh tenaga kesehatan. Pada pasien hipertensi, kepatuhan dalam mengonsumsi obat secara teratur berperan penting dalam menjaga kestabilan tekanan darah, mencegah terjadinya komplikasi, serta meningkatkan kondisi fisik dan psikologis. Semakin baik kemampuan pasien dalam menerapkan self-management, khususnya kepatuhan terhadap terapi, semakin besar peluang untuk mencapai hasil pengobatan yang optimal dan meningkatkan kualitas hidup (Candrawati & Sukraandini, 2022).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kemampuan self-management yang baik berhubungan dengan meningkatnya kepatuhan pengobatan, pengendalian faktor risiko, kualitas hidup, serta penurunan angka komplikasi, rawat inap, dan biaya pelayanan kesehatan. Sebaliknya, rendahnya kemampuan self-management menyebabkan pasien kurang patuh terhadap terapi, tidak mampu mengenali tanda perburukan penyakit, dan memiliki risiko komplikasi yang lebih tinggi (Huang et al., 2024). Rendahnya kemampuan self-management pada pasien penyakit kronis umumnya dipengaruhi oleh keterbatasan pengetahuan mengenai penyakit yang diderita. Banyak pasien belum memahami penyebab penyakit, tujuan pengobatan, pentingnya kepatuhan minum obat, pengaturan pola makan, aktivitas fisik, pengendalian stres, maupun upaya pencegahan komplikasi (Allory et al., 2024).

Puskesmas sebagai fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama memiliki peran strategis dalam upaya promotif dan preventif bagi pasien penyakit kronis melalui Program

Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis), Pos Pembinaan Terpadu Penyakit Tidak Menular (Posbindu PTM), maupun pelayanan rawat jalan. Namun, pelaksanaan edukasi kesehatan di Puskesmas masih menghadapi berbagai tantangan, seperti keterbatasan waktu pelayanan, tingginya jumlah kunjungan pasien, serta masih dominannya pendekatan kuratif dibandingkan pemberdayaan pasien. Akibatnya, edukasi mengenai self-management sering kali belum dilakukan secara komprehensif sehingga pengetahuan dan kemandirian pasien dalam mengelola penyakit di rumah masih belum optimal. Padahal, pemberdayaan pasien melalui edukasi yang sistematis merupakan bagian penting dalam meningkatkan keberhasilan pengelolaan penyakit kronis di tingkat pelayanan primer (Solihatin, 2020).

Berdasarkan kondisi tersebut, tim pelaksana menyelenggarakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi self-management penyakit kronis bagi pasien yang berobat di Puskesmas. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan pasien mengenai penyakit kronis, pentingnya kepatuhan terhadap pengobatan, penerapan pola hidup sehat, pengendalian faktor risiko, deteksi dini tanda bahaya, serta meningkatkan kemandirian pasien dalam mengelola penyakitnya sehari-hari. Melalui peningkatan pengetahuan dan kemampuan self-management, diharapkan pasien mampu berpartisipasi aktif dalam proses perawatan, mencegah terjadinya komplikasi, meningkatkan kualitas hidup, serta

mendukung keberhasilan program pengendalian penyakit kronis di pelayanan kesehatan primer (Gosak et al., 2022).

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Berdasarkan hasil observasi di Puskesmas, sebagian besar pasien dengan penyakit kronis masih memiliki pengetahuan yang terbatas mengenai pengelolaan penyakit secara mandiri (*self-management*). Edukasi yang diberikan selama pelayanan kesehatan umumnya masih berfokus pada pemberian obat dan anjuran singkat saat konsultasi, sementara pembekalan mengenai pentingnya kepatuhan pengobatan, pengaturan pola makan, aktivitas fisik, pemantauan kondisi kesehatan, pengenalan tanda bahaya, serta pencegahan komplikasi belum dilakukan secara terstruktur dan berkesinambungan. Padahal, keberhasilan pengelolaan penyakit kronis sangat bergantung pada kemampuan pasien dalam menerapkan *self-management* secara mandiri di rumah. Keterbatasan pengetahuan tersebut berpotensi menyebabkan rendahnya kepatuhan terhadap pengobatan, kurang optimalnya perubahan perilaku hidup sehat, meningkatnya risiko komplikasi, serta menurunkan kualitas hidup pasien. Berdasarkan permasalahan tersebut, diperlukan kegiatan edukasi *self-management* penyakit kronis yang mampu meningkatkan pengetahuan serta kemandirian pasien dalam mengelola penyakitnya secara berkelanjutan.

Rumusan pertanyaan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah: "Apakah edukasi *self-management* penyakit kronis dapat meningkatkan pengetahuan dan kemandirian pasien dalam mengelola penyakitnya melalui penerapan perilaku hidup sehat, kepatuhan terhadap pengobatan, serta pencegahan komplikasi di Puskesmas?"

Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan pasien mengenai konsep *self-management* penyakit kronis, pentingnya kepatuhan terhadap pengobatan, penerapan pola hidup sehat, pemantauan kondisi kesehatan secara mandiri, serta meningkatkan kemandirian pasien dalam mengelola penyakitnya sehingga dapat mencegah komplikasi, meningkatkan kualitas hidup, dan mendukung keberhasilan pengelolaan penyakit kronis di tingkat pelayanan kesehatan primer.

3. KAJIAN PUSTAKA

a. Gambaran Umum Penyakit Kronis

Penyakit kronis merupakan penyakit dengan durasi panjang, berkembang lambat terjadi akibat faktor genetik, fisiologis, lingkungan dan perilaku (Atmojo et al., 2024). Penyakit kronis dapat menyerang seseorang sejak usia muda termasuk wanita usia subur. Penyakit kronis diantaranya adalah hipertensi, stroke, diabetes, penyakit jantung, dan gagal ginjal kronis. Penyakit kronis menjadi suatu permasalahan tantangan kesehatan global. Data terkini menunjukkan penyakit seperti diabetes, hipertensi, dan jantung terus menunjukkan tren peningkatan terutama di kalangan wanita usia subur. Mengingat dampaknya yang luas terhadap kesehatan secara keseluruhan, hal ini memerlukan perhatian serius (Dayi, 2025).

Penyakit kronis merupakan penyebab utama kematian dan kecacatan di seluruh dunia serta menyumbang sekitar 70% dari semua

kematian. Diperkirakan 41 juta orang meninggal setiap tahun akibat penyakit tidak menular (PTM) atau penyakit kronis. Data WHO menyebutkan bahwa kasus ischaemic heart disease sebesar 81,41%, preterm birth complications 56,27%, stroke 42,70%, measles 38,08%, road injury 36,77%, lower respiratory infections 30,51%, birth asphyxia and birth trauma 27,90% dan tuberculosis 17,29% (WHO, 2021). Data dari Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan bahwa PTM, termasuk penyakit jantung, stroke, diabetes, dan penyakit ginjal kronis, menjadi penyumbang utama kematian dan masalah kesehatan di Indonesia. Kasus penyakit kronis seperti hipertensi yaitu 30,8%, diabetes mellitus 11,7%, penyakit ginjal kronis 0,22% atau sekitar 638.178 orang dan penyakit jantung 0,85% (Nurapipah et al., 2022).

b. Self-Management Penyakit Kronis

Self-management merupakan kemampuan individu untuk secara aktif mengelola kondisi kesehatan yang dialaminya melalui berbagai perilaku perawatan diri. Dalam konteks penyakit kronis, self-management menjadi komponen penting dalam pengendalian penyakit karena mencakup kemampuan pasien untuk mematuhi pengobatan, menerapkan pola hidup sehat, memantau kondisi kesehatannya, serta mengambil keputusan yang tepat dalam menghadapi perubahan kondisi penyakit. Penerapan self-management yang baik berkontribusi terhadap pengendalian penyakit, pencegahan komplikasi, serta peningkatan kualitas hidup pasien dengan penyakit kronis (Samsudin et al., 2025).

Komponen utama self-management meliputi medical management, yaitu kemampuan menjalankan terapi sesuai anjuran tenaga kesehatan; behavioral management, yaitu kemampuan mengubah perilaku menjadi lebih sehat melalui pola makan seimbang, aktivitas fisik, berhenti merokok, dan istirahat yang cukup; serta emotional management, yaitu kemampuan mengelola stres, kecemasan, maupun kondisi psikologis yang muncul akibat penyakit kronis. Ketiga komponen tersebut saling berkaitan dalam mendukung keberhasilan pengendalian penyakit jangka panjang (Gosak et al., 2022).

c. Edukasi Self-Management sebagai Upaya Meningkatkan Pengetahuan dan Kemandirian Pasien

Edukasi self-management merupakan intervensi pendidikan kesehatan yang bertujuan meningkatkan pengetahuan, keterampilan, kepercayaan diri (self-efficacy), serta kemandirian pasien dalam mengelola penyakit kronis. Materi edukasi umumnya meliputi pemahaman mengenai penyakit, kepatuhan minum obat, pengaturan nutrisi, aktivitas fisik, pengendalian faktor risiko, pemantauan kondisi kesehatan secara mandiri, pengenalan tanda bahaya, serta pencegahan komplikasi. Edukasi yang dilakukan secara sistematis terbukti meningkatkan literasi kesehatan sehingga pasien lebih mampu mengambil keputusan yang tepat dalam menjaga kesehatannya (Allory et al., 2024).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa edukasi self-management mampu meningkatkan pengetahuan pasien, memperbaiki perilaku kesehatan, meningkatkan kepatuhan terhadap pengobatan, serta meningkatkan kemampuan pasien dalam melakukan perawatan mandiri (self-care). Selain itu, pasien yang memperoleh edukasi secara berkelanjutan memiliki risiko komplikasi yang lebih rendah dibandingkan

pasien yang hanya menerima pelayanan kuratif tanpa edukasi terstruktur (Huang et al., 2024)

4. METODE

a. Tahap Persiapan

Persiapan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dimulai pada 10 Juni 2026 dengan menyampaikan surat izin dan melakukan koordinasi kepada Kepala Puskesmas Plered, Kabupaten Cirebon. Selanjutnya dilakukan pertemuan dengan penanggung jawab Program

Penyakit Tidak Menular (PTM), Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis), serta tenaga promosi Kesehatan puskesmas untuk menyampaikan rencana kegiatan yang akan dilaksanakan. Pada tahap ini tim pengabdian juga menyiapkan materi edukasi mengenai self-management penyakit kronis yang meliputi pengenalan penyakit kronis, kepatuhan terhadap pengobatan, pengaturan pola makan, aktivitas fisik, pengendalian faktor risiko, pengelolaan stres, pemantauan kondisi kesehatan secara mandiri, serta pencegahan komplikasi. Selain itu disiapkan media edukasi berupa leaflet dan bahan presentasi sebagai sarana penyampaian materi.

b. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan dilaksanakan pada 30 Juni 2026 di Puskesmas Plered, Kabupaten Cirebon dengan jumlah peserta sebanyak 80 orang yang terdiri atas pasien penyakit kronis seperti hipertensi, diabetes melitus, dan penyakit kronis lainnya, dan pasien umum yang sedang memanfaatkan pelayanan kesehatan di Puskesmas serta Masyarakat yang menyaksikan secara live di media sosial Puskesmas Plered. Kegiatan diawali dengan penyampaian materi edukasi mengenai pentingnya self-management penyakit kronis melalui metode ceramah interaktif, diskusi, dan tanya jawab. Materi yang diberikan meliputi pentingnya kepatuhan terhadap pengobatan, penerapan pola makan sehat, aktivitas fisik yang sesuai, pengelolaan stres, pemantauan kondisi kesehatan secara berkala, serta upaya pencegahan komplikasi penyakit kronis. Selama kegiatan berlangsung, peserta diberikan kesempatan untuk berdiskusi mengenai pengalaman maupun kendala yang dihadapi dalam mengelola penyakitnya sehari-hari. Evaluasi pemahaman peserta dilakukan melalui sesi tanya jawab secara langsung. Apabila masih terdapat peserta yang belum memahami materi, tim pengabdian memberikan penjelasan kembali hingga peserta mampu memahami informasi yang disampaikan. Hasil kegiatan menunjukkan peserta mampu menjawab pertanyaan yang diberikan serta memahami langkah-langkah dasar self-management penyakit kronis.

c. Pendampingan

Pendampingan dilaksanakan pada 15 Juli 2026 bekerja sama dengan tenaga kesehatan Puskesmas Plered. Pendampingan dilakukan untuk memonitor penerapan self-management penyakit kronis oleh peserta, meliputi kepatuhan mengonsumsi obat sesuai anjuran tenaga kesehatan, penerapan pola makan sehat, aktivitas fisik secara teratur, pengendalian faktor risiko, pemantauan tekanan darah atau kadar gula darah, serta kepatuhan melakukan kontrol kesehatan secara rutin di Puskesmas. Hasil

pendampingan menunjukkan sebagian besar peserta telah mampu menerapkan prinsip-prinsip self-management dalam kehidupan sehari-hari, terutama dalam menjaga kepatuhan terhadap pengobatan, menerapkan pola makan yang lebih sehat, dan melakukan kontrol kesehatan secara berkala. Peserta yang masih mengalami kendala diberikan edukasi lanjutan dan motivasi oleh tenaga kesehatan hingga memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai pengelolaan penyakit kronis secara mandiri.

d. Evaluasi

1) Struktur

Peserta yang hadir sebanyak 80 orang yang terdiri atas pasien penyakit kronis dan pasien umum. Persiapan tempat, media presentasi, leaflet, serta sarana pendukung edukasi telah tersedia dengan baik. Kegiatan memperoleh dukungan dari Kepala Puskesmas, penanggung jawab Program PTM, tenaga kesehatan, dan petugas Puskesmas sehingga seluruh rangkaian kegiatan dapat terlaksana sesuai rencana. Penggunaan bahasa yang sederhana, contoh-contoh yang dekat dengan kehidupan sehari-hari, serta teknik penyampaian yang komunikatif membuat peserta lebih mudah memahami materi yang diberikan.

2) Proses

Kegiatan edukasi dilaksanakan sesuai jadwal yang telah disepakati, dimulai pukul 08.00 WIB sampai dengan 12.00 WIB. Seluruh peserta mengikuti kegiatan mulai dari penyampaian materi, diskusi, hingga sesi konsultasi. Pendampingan kepada peserta tetap dilakukan oleh tenaga kesehatan Puskesmas melalui kegiatan pelayanan rutin, khususnya pada pasien yang mengikuti Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis). Materi yang terus diperkuat selama pendampingan meliputi kepatuhan minum obat, pola makan sehat, aktivitas fisik, pengendalian faktor risiko, pemantauan kondisi kesehatan, serta pencegahan komplikasi penyakit kronis.

3) Hasil

Secara umum kegiatan berjalan dengan baik dan mendapat respons yang positif dari peserta. Peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi selama kegiatan berlangsung, aktif mengajukan pertanyaan, serta mampu menjelaskan kembali konsep dasar self-management penyakit kronis yang telah disampaikan. Edukasi yang diberikan diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, menumbuhkan kemandirian pasien dalam mengelola penyakitnya, serta mendukung pengendalian penyakit kronis melalui perubahan perilaku hidup sehat secara berkelanjutan.

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi self-management penyakit kronis **dilaksanakan di** Puskesmas Plered, Kabupaten Cirebon pada 30 Juni 2026 dengan jumlah peserta sebanyak 80 orang yang terdiri atas pasien penyakit kronis dan pasien umum. Kegiatan diawali dengan penyampaian materi mengenai konsep self-management penyakit kronis yang meliputi kepatuhan terhadap pengobatan, pengaturan pola makan, aktivitas fisik, pengendalian faktor risiko,

pemantauan kondisi kesehatan secara mandiri, serta pencegahan komplikasi.

Selama kegiatan berlangsung, peserta mengikuti sesi pretest, edukasi, diskusi, dan tanya jawab dan post test dengan antusias. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai pentingnya self-management dalam mengendalikan penyakit kronis. Sebagian besar peserta mampu menjelaskan kembali materi yang telah diberikan, memahami pentingnya kepatuhan terhadap pengobatan, serta berkomitmen menerapkan pola hidup sehat sebagai upaya mencegah komplikasi penyakit kronis.

Tabel 1. Tingkat pengetahuan partisipan

pengetahuan	f	%	f	%
Kurang	49	61,25	8	10
Cukup	21	26,25	31	38,75
Baik	10	12,5	41	51,25
Total	80	100%	80	100%

Berdasarkan Tabel 1, dapat dijelaskan bahwa terjadi peningkatan tingkat pengetahuan pasien mengenai self-management penyakit kronis setelah dilakukan intervensi. Sebelum intervensi (pre-test), sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan kategori kurang, yaitu sebanyak 49 orang (61,25%), sedangkan kategori cukup sebanyak 21 orang (26,25%) dan kategori baik hanya 10 orang (12,5%). Setelah intervensi (post-test), terjadi perubahan yang cukup signifikan, di mana jumlah responden dengan pengetahuan baik meningkat menjadi 41 orang (51,25%), kategori cukup menjadi 31 orang (38,75%), sedangkan kategori kurang menurun drastis menjadi hanya 8 orang (10%).

Berikut dokumentasi pelaksanaan kegiatan:



Gambar 1. Penyuluhan Self Management Penyakit Kronis



Gambar 2. Pendampingan Pasien

b. Pembahasan

Edukasi self-management merupakan salah satu strategi yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kemandirian pasien dalam mengelola penyakit kronis. Melalui edukasi kesehatan, pasien memperoleh pemahaman mengenai pentingnya kepatuhan terhadap pengobatan, penerapan pola hidup sehat, pemantauan kondisi kesehatan secara rutin, serta upaya pencegahan komplikasi. Pengetahuan yang baik akan mendorong perubahan perilaku sehingga pasien lebih mampu mengendalikan penyakitnya secara mandiri. Intervensi edukasi yang dirancang berdasarkan prinsip health literacy terbukti mampu meningkatkan kemampuan pasien dalam memahami informasi kesehatan, mengambil keputusan yang tepat, serta mengembangkan keterampilan self-management yang berkelanjutan. Selain meningkatkan pengetahuan, edukasi yang efektif juga berkontribusi terhadap peningkatan self-efficacy, kepatuhan terapi, dan kemampuan pasien dalam melakukan pemantauan kondisi kesehatannya secara mandiri.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan mampu meningkatkan pengetahuan pasien mengenai self-management penyakit kronis. Penurunan proporsi responden dengan tingkat pengetahuan kurang dari 61,25% menjadi 10% serta peningkatan kategori baik dari 12,5% menjadi 51,25% mengindikasikan bahwa media atau metode edukasi yang digunakan efektif dalam meningkatkan pemahaman pasien. Peningkatan pengetahuan merupakan langkah awal yang penting dalam membentuk perilaku kesehatan karena individu yang memiliki pengetahuan yang baik cenderung lebih mampu memahami penyakitnya, mengambil keputusan yang tepat, serta menerapkan perilaku perawatan mandiri secara berkelanjutan. Temuan ini menunjukkan bahwa edukasi tidak hanya meningkatkan aspek kognitif, tetapi juga menjadi dasar dalam membangun perilaku kesehatan yang mendukung keberhasilan pengelolaan penyakit kronis.

Hasil penelitian ini sejalan dengan berbagai penelitian terkini yang menunjukkan bahwa program edukasi kesehatan mampu meningkatkan pengetahuan pasien secara signifikan. Penelitian Candrawati dan

Sukraandini (2022) menjelaskan bahwa edukasi self-management memberikan dampak positif terhadap peningkatan literasi kesehatan, kemampuan pengambilan keputusan, serta kepatuhan pasien dalam menjalankan terapi. Demikian pula, Masthura dan Zahara (2025) melaporkan bahwa intervensi edukasi berbasis self-management efektif meningkatkan pengetahuan dan kepercayaan diri pasien dalam mengendalikan penyakit kronis. Hasil tersebut diperkuat oleh telaah sistematis Cabezas et al. (2025) yang menyimpulkan bahwa intervensi berbasis health literacy secara konsisten meningkatkan pengetahuan penyakit, kepatuhan minum obat, dan self-efficacy pada berbagai kelompok pasien penyakit kronis, meskipun masih diperlukan penguatan pada aspek pengelolaan emosional dan peran pasien dalam kehidupan sehari-hari.

Di Indonesia, hasil penelitian Nurapipah et al. (2022) menunjukkan bahwa edukasi kesehatan secara terstruktur meningkatkan pengetahuan pasien penyakit kronis mengenai pengelolaan penyakit dan kepatuhan terhadap pengobatan. Penelitian Samsudin et al. (2025) juga menemukan bahwa pemberian pendidikan kesehatan dengan media edukatif mampu meningkatkan skor pengetahuan pasien secara bermakna setelah intervensi dibandingkan sebelum intervensi. Temuan tersebut semakin memperkuat bahwa pendidikan kesehatan yang diberikan secara sistematis, menggunakan media yang sesuai dengan karakteristik peserta, mampu meningkatkan kemampuan pasien dalam memahami informasi kesehatan serta menerapkannya dalam aktivitas perawatan sehari-hari. Bukti terbaru juga menunjukkan bahwa tingkat health literacy yang baik berhubungan secara signifikan dengan perilaku self-care, kepatuhan pengobatan, pemantauan penyakit, serta perubahan gaya hidup pada berbagai penyakit kronis.

Peningkatan pengetahuan yang diperoleh dalam penelitian ini diperkirakan dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain penyampaian materi yang mudah dipahami, penggunaan media edukasi yang menarik, kesempatan pasien untuk berdiskusi, serta keterlibatan aktif pasien selama proses pembelajaran. Edukasi yang berpusat pada pasien (patient-centered education) memungkinkan peserta menghubungkan materi dengan pengalaman yang mereka alami sehingga informasi lebih mudah dipahami dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, interaksi dua arah antara tenaga kesehatan dan pasien memberikan kesempatan untuk mengklarifikasi informasi yang belum dipahami sehingga proses belajar menjadi lebih efektif. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa pendekatan edukasi yang mempertimbangkan kemampuan literasi kesehatan pasien menghasilkan peningkatan pengetahuan dan kemampuan self-management yang lebih baik dibandingkan edukasi konvensional.

Meskipun demikian, masih terdapat 10% responden yang memiliki tingkat pengetahuan kurang setelah intervensi. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti tingkat pendidikan, usia, kemampuan memahami informasi kesehatan (health literacy), motivasi belajar, maupun keterbatasan kognitif. Perbedaan karakteristik individu menyebabkan respons terhadap edukasi tidak selalu sama sehingga sebagian pasien memerlukan pendampingan dan penguatan materi secara berulang. Oleh sebab itu, edukasi kesehatan sebaiknya dilakukan secara berkelanjutan melalui reinforcement, pendampingan, serta penggunaan

media pembelajaran yang disesuaikan dengan karakteristik pasien agar seluruh peserta memperoleh kesempatan yang sama dalam mencapai tingkat pemahaman yang optimal. Pendekatan edukasi yang mempertimbangkan tingkat health literacy pasien juga terbukti mampu meningkatkan efektivitas self-management dan kualitas hidup pasien penyakit kronis.

Secara keseluruhan, hasil kegiatan ini memperlihatkan bahwa intervensi edukasi memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan pasien mengenai self-management penyakit kronis. Peningkatan pengetahuan ini diharapkan menjadi dasar bagi perubahan perilaku dalam menjalankan perawatan mandiri, meningkatkan kepatuhan terhadap terapi, serta menurunkan risiko komplikasi penyakit kronis. Hasil kegiatan ini juga menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan mampu meningkatkan pemahaman peserta mengenai self-management penyakit kronis. Temuan ini sejalan dengan penelitian Candrawati dan Sukraandini (2022) yang menyatakan bahwa program self-management education dapat meningkatkan pengetahuan, self-efficacy, serta kemampuan pasien dalam melakukan perawatan mandiri. Selain itu, Farris et al. (2025) juga melaporkan bahwa edukasi self-management berpengaruh terhadap peningkatan kepatuhan pengobatan dan kualitas hidup pasien dengan penyakit kronis. Bukti terbaru juga menunjukkan bahwa intervensi self-management yang dikombinasikan dengan peningkatan health literacy dan dukungan tenaga kesehatan secara berkelanjutan memberikan dampak yang lebih besar terhadap perilaku self-care, kepatuhan terapi, serta luaran klinis pasien penyakit kronis di pelayanan kesehatan primer.

6. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi self-management penyakit kronis di Puskesmas Plered, Kabupaten Cirebon, berjalan dengan baik dan mendapat antusiasme yang tinggi dari peserta. Edukasi yang diberikan mampu meningkatkan pengetahuan peserta mengenai pentingnya pengelolaan penyakit kronis secara mandiri, meliputi kepatuhan terhadap pengobatan, penerapan pola hidup sehat, pemantauan kondisi kesehatan secara berkala, serta upaya pencegahan komplikasi. Selain meningkatkan pengetahuan, kegiatan ini juga mendorong tumbuhnya kemandirian pasien dalam mengelola penyakitnya sehari-hari. Oleh karena itu, edukasi self-management perlu dilakukan secara berkelanjutan dan diintegrasikan ke dalam program promotif dan preventif di Puskesmas sebagai upaya meningkatkan kualitas hidup pasien serta mengurangi risiko komplikasi akibat penyakit kronis.

SARAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, disarankan agar edukasi self-management penyakit kronis dilaksanakan secara rutin dan terintegrasi dalam program promotif dan preventif di Puskesmas, seperti Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis), Pos Pembinaan Terpadu Penyakit Tidak Menular (Posbindu PTM), maupun pelayanan rawat jalan. Edukasi perlu dilakukan secara berkelanjutan melalui pendampingan, penguatan materi (reinforcement), serta pemanfaatan media edukasi yang menarik dan mudah dipahami sesuai dengan

karakteristik pasien. Dengan demikian, pengetahuan, kepatuhan terhadap pengobatan, penerapan perilaku hidup sehat, serta kemampuan self-management pasien dapat terus ditingkatkan sehingga mampu menurunkan risiko komplikasi dan meningkatkan kualitas hidup.

Bagi kegiatan pengabdian maupun penelitian selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan model edukasi self-management yang lebih inovatif dengan memanfaatkan teknologi digital, seperti aplikasi mobile health, media berbasis web, atau telehealth, serta melibatkan keluarga sebagai pendukung utama dalam pengelolaan penyakit kronis. Selain mengukur peningkatan pengetahuan, evaluasi juga perlu mencakup perubahan perilaku self-management, kepatuhan terhadap pengobatan, kualitas hidup, dan luaran klinis, sehingga efektivitas intervensi dapat dinilai secara lebih komprehensif dan memberikan manfaat yang berkelanjutan bagi pasien penyakit kronis di pelayanan kesehatan primer.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Allory, E., Scheer, J., De Andrade, V., Garlantézec, R., & Gagnayre, R. (2024). Characteristics Of Self-Management Education And Support Programmes For People With Chronic Diseases Delivered By Primary Care Teams: A Rapid Review. *Bmc Primary Care*, 25(1), 1-17. <https://doi.org/10.1186/S12875-024-02262-2>
- Cabezas, M.-F., Nazar, G., Ranchor, A. V., & Annema, C. (2025). The Effect Of Health Literacy Interventions On Self-Management In Chronic Diseases: A Systematic Review. *Annals Of Behavioral Medicine*, 59(1), Kaaf073.
- Candrawati, S. A. K., & Sukraandini, N. K. (2022). Kecemasan Lansia Dengan Kondisi Penyakit Kronis. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 11(2), 348. <https://doi.org/10.36565/Jab.V11i2.631>
- Chen, C., Zhan, M., & Zhang, H. (2026). Health Literacy-Sensitive Self-Management Interventions For Chronic Obstructive Pulmonary Disease: A Systematic Review And Meta-Analysis. *Npj Primary Care Respiratory Medicine*, 36, 49.
- Dayi, F. (2025). Efektivitas Edukasi Pasien Dalam Pengendalian. *Journal Of Medical Health*, 02(03), 162-171.
- Farris, O., Orbell, S., Lamarche, V. M., & Smith, R. (2025). Promoting Self-Management In Chronic Disease: A Systematic Review And Meta-Analysis Of Behaviour Change Interventions For Patients On Dialysis. In *Health Psychology Review* (Vol. 19, Number 2). <https://doi.org/10.1080/17437199.2025.2471775>
- Febriawati, H., Siral, S., Yanuarti, R., Oktavidiati, E., Wati, N., & Angraini, W. (2022). Pelaksanaan Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis). *Citra Delima Scientific Journal Of Citra Internasional Institute*, 6(2), 105-110. <https://doi.org/10.33862/Citradelima.V6i2.296>
- Gbd 2021 Diseases And Injuries Collaborators. (2024). Global Incidence, Prevalence, Years Lived With Disability, Disability-Adjusted Life-Years, And Healthy Life Expectancy For 371 Diseases And Injuries In 204 Countries And Territories And 811 Subnational Locations, 1990-2021: A Systematic Analysis For The Global Burden Of Disease Study 2021. *The*

- Lancet*, 403(10440), 2133-2161.
- Gosak, L., Vrbnjak, D., & Pajnkihar, M. (2022). Self-Management Of Chronic Diseases: A Concept Analysis. *Pielegniarstwo Xxi Wieku*, 21(2), 115-121. <https://doi.org/10.2478/Pielxxiw-2022-0006>
- Huang, Y., Li, S., Lu, X., Chen, W., & Zhang, Y. (2024). The Effect Of Self-Management On Patients With Chronic Diseases: A Systematic Review And Meta-Analysis. *Healthcare (Switzerland)*, 12(21). <https://doi.org/10.3390/Healthcare12212151>
- Larsen, M. H., Mengshoel, A. M., Andersen, M. H., Et Al. (2022). "A Bit Of Everything": Health Literacy Interventions In Chronic Conditions—A Systematic Review. *Patient Education And Counseling*, 105(10), 2999-3016.
- Longhini, J., Pedrotti, D., Foladori, F., Stefani, F., Dal Ben, M., Froner, A., Pesci, M. P., Toccoli, S., & Brugnolli, A. (2026). Effectiveness Of Digital Health Interventions To Improve Self-Care In Patients With Chronic Diseases: Systematic Review And Meta-Analysis Of Randomized Controlled Trials. *Journal Of Medical Internet Research*,
- Magi, C. E., El Aoufy, K., Amato, C., Longobucco, Y., Bambi, S., Vellone, E., Bonaccorsi, G., Lorini, C., Rasero, L., & Iovino, P. (2026). The Association Between Self-Care And Health Literacy In Patients With Chronic Diseases: A Systematic Review And Meta-Analysis. *Journal Of Clinical Nursing*. Advance Online Publication.
- Masthura, S., & Zahara, R. (2025). *Terhadap Kesehatan Mental Emosional*. 6, 14587-14594.
- Nurapipah, M., Permatasari, L. I., & Akbar, R. (2022). *Model Intervensi Self And Community Empowerment Pada Pasien Dengan Penyakit Kronis : A Systematic Review Self And Community Empowerment Intervention Model In Patients With Chronic Diseases : A Systematic Review Pendahuluan Penyakit Kronis Dapat Dikatakan* . 4(2), 147-154.
- Samsudin, Ahmad, A. S., & Asriadi. (2025). Hubungan Self-Management Dan Self-Efficacy Terhadap Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus Tipe 2. *Mega Buana Journal Of Nursing*, 4(2), 68-80.
- Schrijver, J., Pieterse, M. E., Et Al. (2022). Self-Management Interventions For People With Chronic Obstructive Pulmonary Disease. *Cochrane Database Of Systematic Reviews*, 2022(1)
- Solihatin, Y. (2020). Tingkat Pengetahuan Self Management Pasien Chronic Kidney Disease (Ckd) Di Ruang Hemodialisa Rsud SMC Tasikmalaya Pasien Membutuhkan Terapi Ggk Sebagai Pengganti Fungsi Ginjal , Salah Satunya Adalah Hemodialisis .
- Menurut Data Dari Pernefri Tahun Orang. *Jurnal Keperawatan & Kebidanan*, 5(2), 13-23. <https://doi.org/10.54440/Jmk.V4i2.106>
- Susanto, R. (2026). *Nurse-Led Digital Self-Management Intervention Pada Pasien Penyakit Kronis : Scoping Review Terhadap Komponen Intervensi , Outcome Klinis , Dan Implikasi Keperawatan Medikal Bedah*. 22(2), 11-20.
- Timmermans, L., Golder, E., Decat, P., Et Al. (2023). Characteristics Of Self-Management Support Interventions And Their Impact On Quality Of Life In Adults With Chronic Diseases: An Umbrella Review Of Systematic Reviews. *Health Policy*, 135, 104880.
- Van Der Gaag, M., Heijmans, M., Spoiala, C., & Rademakers, J. (2022). The Importance Of Health Literacy For Self-Management: A Scoping Review Of Reviews. *Chronic Illness*, 18(2), 234-254