

Pelatihan *Self Management* Pada Kader Posbindu PTM Dalam Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Untuk Pengendalian Penyakit Tidak Menular

Elvira Noviyanti¹, Sabrina Choirunnisa², Apri Wilianto³, Al-Mohades⁴, Ahmad Julkifli⁵,
Herman Ariadi^{6*}

¹⁻⁶ Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin
Email: hermanariadi@umbjm.ac.id

Abstrak: *Self management* kemampuan untuk mengelola diri sendiri dalam menjalankan tugas dan tanggung jawabnya. *self management* bagi kader Posbindu PTM dapat meningkatkan kemampuan mereka dalam memberikan pelayanan kesehatan yang lebih baik kepada masyarakat. *self management* keterampilan yang krusial untuk mencapai kesuksesan dan kesejahteraan dalam kehidupan pribadi dan profesional. Dengan mengelola waktu, menetapkan dan mencapai tujuan, mengelola stres, dan mengembangkan keterampilan komunikasi serta pengelolaan emosi. Tujuan kegiatan untuk meningkatkan pengetahuan kader Posbindu tentang konsep *self management*, meningkatkan keterampilan kader Posbindu dalam mengelola diri sendiri, termasuk pengelolaan waktu, stres, dan emosi, meningkatkan kemampuan kader Posbindu dalam memberikan penyuluhan dan pendampingan kepada masyarakat terkait pencegahan dan pengendalian PTM, meningkatkan efektivitas dan efisiensi program Posbindu PTM di masyarakat. Metode/Pendekatan melakukan pelatihan *self management* yang diikuti 19 orang kader dan calon kader posbindu PTM. Hasil kegiatan dari pelatihan ini kader posbindu peningkatan kemampuan mengatur waktu, kader posbindu mampu menetapkan tujuan yang jelas dan realistis, kader posbindu mampu mengelola stress dan emosi, kader posbindu meningkatkan kemampuan berkomunikasi secara efektif dan kader posbindu percaya diri dalam memberikan edukasi dan konseling kepada masyarakat saat pelaksanaan posbindu.

Kata Kunci: *Self Management, Kader Posbindu, Penyakit Tidak Menular*

1. PENDAHULUAN

Penyakit Tidak Menular (PTM) seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung merupakan salah satu penyebab utama kematian di Indonesia. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan, prevalensi PTM terus meningkat setiap tahunnya. Oleh karena itu, diperlukan upaya pencegahan dan pengendalian PTM yang efektif melalui berbagai program kesehatan, salah satunya adalah Pos Pembinaan Terpadu Penyakit Tidak Menular (Posbindu PTM).

Berdasarkan data Penyakit Tidak Menular (PTM) menyebabkan kejadian pada 41 juta dari 57 juta kematian (71%) dan terdiri dari penyakit kardiovaskular (44%), kanker (9%), penyakit pernapasan kronis (9%), diabetes (4%), dan 75% kematian dini (kematian pada usia 30-69 tahun) di dunia. Data di Indonesia menunjukkan bahwa PTM sebagai penyebab utama kematian pada tahun 2016. PTM bertanggung jawab atas 73% kematian di Indonesia dengan proporsi diantaranya

penyakit kardiovaskular (35%), kanker (12%), penyakit pernapasan kronis (6%), diabetes (6%), dan risiko kematian dini lebih dari 20%. Hal ini menunjukkan bahwa kejadian PTM harus menjadi perhatian (Pradipta, 2023).

Berdasarkan wawancara dengan 2 orang kader posbindu PTM, kader kurang percaya diri dalam melaksanakan Posbindu PTM khususnya di Meja 5 tentang konseling dan edukasi dan masih tidak paham dengan bahasa-bahasa medis dalam lembar bolak balik edukasi dan konseling.

Pemerintah Indonesia telah mencanangkan program Pos Binaan Terpadu (Posbindu) PTM sebagai wujud nyata bentuk pengendalian PTM melalui kegiatan pemberdayaan masyarakat (Kemenkes, 2015). Kegiatan Posbindu PTM terbukti mampu meningkatkan pengetahuan, sikap mawas diri, dan status kesehatan masyarakat terhadap faktor risiko PTM sehingga peningkatan kasus PTM dapat dicegah (Purdiyani, 2016).

Posbindu PTM berfungsi sebagai wadah bagi masyarakat untuk melakukan deteksi dini dan pemantauan faktor risiko PTM. Agar program ini berjalan dengan baik, peran kader Posbindu PTM sangat penting. Kader Posbindu merupakan tenaga relawan yang bertugas memberikan penyuluhan, pendampingan, dan pemantauan kesehatan kepada masyarakat.

Namun, untuk dapat menjalankan tugasnya dengan efektif, kader Posbindu memerlukan keterampilan dan pengetahuan yang memadai. Salah satu keterampilan yang perlu dimiliki oleh kader Posbindu adalah *self management*, yaitu kemampuan untuk mengelola diri sendiri dalam menjalankan tugas dan tanggung jawabnya. Pelatihan *self management* bagi kader Posbindu PTM diharapkan dapat meningkatkan kemampuan mereka dalam memberikan pelayanan kesehatan yang lebih baik kepada masyarakat.

Tujuan kegiatan untuk meningkatkan pengetahuan kader Posbindu tentang konsep *self management*, meningkatkan keterampilan kader Posbindu dalam mengelola diri sendiri, termasuk pengelolaan waktu, stres, dan emosi, meningkatkan kemampuan kader Posbindu dalam memberikan penyuluhan dan pendampingan kepada masyarakat terkait pencegahan dan pengendalian PTM, meningkatkan efektivitas dan efisiensi program Posbindu PTM di masyarakat.

2. IDENTIFIKASI MASALAH

Belum pernah ada pelatihan *self management* dan melihat kemampuan kader dalam pemberian edukasi dan konseling kepada masyarakat.

3. METODELOGI PELAKSANAAN

Kegiatan dimulai dengan melakukan persiapan dengan Menetapkan hari dan tanggal pelaksanaan kegiatan, menyiapkan peralatan dan bahan, dan mengatur mekanisme kegiatan.

Selanjutnya pelatihan *self management* dilakukan di Kantor Kepala Desa Sungai Rangas Kecamatan Martapura Barat. Tim pelatihan melakukan persiapan dimulai dari acara *ceremonial*, Pre Test, pemaparan materi dan Post Test. Kegiatan pelatihan *self management* diikuti 19 orang kader posbindu dan calon kader posbindu di Desa Sungai Rangas.

Langkah selanjutnya melakukan evaluasi bagaimana kader posbindu dan calon kader posbindu mempunyai peningkatan pengetahuan dan kepercayaan diri dalam edukasi dan konseling.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan evaluasi pelaksanaan kegiatan dapat diidentifikasi faktor pendukung dan penghambat dari kegiatan ini sehingga dapat berjalan dengan baik dan lancar antara lain karena keterlibatan aktif kepala puskesmas, kepala desa dan pengelola posbindu PTM sehingga pelatihan *self management* sampai selesai. Hasil kegiatan dari pelatihan ini kader posbindu PTM peningkatan kemampuan individu dalam mengatur diri sendiri untuk mencapai tujuan pribadi dan profesional. Pertama kader posbindu mempunyai peningkatan kemampuan mengatur waktu, kedua kader posbindu mampu menetapkan tujuan yang jelas dan realistis, ketiga kader posbindu mampu mengelola stress dan emosi, keempat kader posbindu meningkatkan kemampuan berkomunikasi secara efektif dan yang paling penting kader posbindu percaya diri dalam memberikan edukasi dan konseling kepada masyarakat saat pelaksanaan posbindu.



Gambar 1. Kegiatan Pelatihan *Self Management*

Self management merupakan kemampuan individu, keluarga, dan masyarakat untuk berpartisipasi dalam promosi dan perlindungan kesehatan, pencegahan penyakit, pemeliharaan kesehatan, dan penanganan penyakit serta kecacatan baik dengan atau tanpa dukungan dari penyedia layanan kesehatan (Webber, Guo, & Mann, 2013). Maka dengan itu kader posbindu yang merupakan bagian dari masyarakat itu sendiri perlu diberi kemampuan dalam manajemen diri supaya memahami dan mampu menjalankan peran sebagai kader posbindu.

Para kader posbindu perlu pendampingan dan pelatihan khususnya untuk kemampuan pribadi kader yang merupakan ujung tombak yang langsung bersentuhan langsung dengan masyarakat, pelatihan *self management* ini penting untuk para kader sebagai ujung tombak tenaga kesehatan (Falah et al, 2023).

Penelitian Syikir et al (2023) meningkatkan pengetahuan kader tentang manajemen perawatan diri, kader dapat mendidik tentang pentingnya melaksanakan manajemen perawatan diri diabetes dan kader-kader dapat memberikan perawatan atau berlatih langsung dengan masyarakat tentang manajemen perawatan diri diabetes.

Self management proses dimana seseorang secara sadar mengendalikan dan mengarahkan perilaku, pikiran, dan emosinya untuk mencapai tujuan tertentu. Ini adalah keterampilan penting yang memungkinkan individu untuk berfungsi secara efektif dalam kehidupan pribadi dan profesional.

Self management keterampilan yang krusial untuk mencapai kesuksesan dan kesejahteraan dalam kehidupan pribadi dan profesional. Dengan mengelola waktu, menetapkan dan mencapai tujuan, mengelola stres, dan mengembangkan keterampilan komunikasi serta pengelolaan emosi. Teknik dan strategi *self management* yang efektif dapat membantu seseorang menjadi lebih proaktif, terorganisir, dan mampu menghadapi tantangan dengan lebih baik.

5. KESIMPULAN

Pelatihan *self management* untuk kader Posbindu PTM membawa dampak positif yang signifikan, baik dalam hal peningkatan kompetensi pribadi maupun dalam efektivitas program Posbindu PTM di komunitas

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak Kepala Puskesmas Martapura Barat, Pengelola Posbindu PTM Puskesmas Martapura Barat, Kepala Desa Sungai Rangsang, yang telah memberikan dukungan dalam melakukan pelatihan.

7. REFERENSI

- Falah, M., Lilis Lismayanti, Sari, N.P. (2023). Pelatihan Self Management Diabetes Mellitus Bagi Kader Di Puskesmas Tamansari Kota Tasikmalaya. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Balarea*. 3 (4) 13-17
- Kementerian Kesehatan. 2015. *Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 71 Tahun 2015 tentang Penanggulangan Penyakit Tidak Menular*. Kemenkes RI. Jakarta
- Pradipta, T.O, 2023. *Tantangan Indonesia Dalam Menghadapi Penyakit Tidak Menular*. URL : [https:// unair.ac.id/tantangan-indonesia-dalam-menghadapi-penyakit-tidak-menular/](https://unair.ac.id/tantangan-indonesia-dalam-menghadapi-penyakit-tidak-menular/). Diakses tanggal 11 Mei 2024.
- Purdiyani F. 2016. Pemanfaatan Pos Pembinaan Terpadu Penyakit Tidak Menular (Posbindu PTM) Oleh Wanita Lansia Dalam Rangka Mencegah Penyakit Tidak Menular Di Wilayah Kerja Puskesmas Cilongok 1. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 4 (1):470–80.
- Syikir, M , Dian Ayu Lestari, D.A, Suherman, Syerman, N, Sanrila, K. (2023). Pemberdayaan Kader Kesehatan Dengan Diabetes Self Management Education (DSME) untuk meningkatkan Self Manajemen Pasien Diabetes. *Kolaborasi*



Jurnal Pengabdian Masyarakat. 3 (6).
394-398

Webber, D., Guo, Z., & Mann, S. (2013). Self-care in health: We can define it, but should we also measure it. *Self Care*, 4(5), 101-106