

## **Konseling Gizi untuk Meningkatkan Pengetahuan *Diabetes Mellitus* pada Subjek Prolanis di Puskesmas Turikale**

### ***Nutrition Counseling Improves Diabetes Mellitus Knowledge among Prolanis Participants***

**Siti Uswatun Hasanah<sup>1</sup>, Fitri Wahyuni<sup>1\*</sup>, St. Masithah<sup>1</sup>, Andi Rahmaniari MB<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Gizi, Stikes Salewangang, Maros, Indonesia

#### ***Abstract***

*Diabetes mellitus is a chronic disease that requires continuous management, including proper nutritional therapy. However, limited knowledge of diabetes and its dietary management remains a challenge among participants in the Chronic Disease Management Program (Program Pengelolaan Penyakit Kronis; Prolanis). This community service activity aimed to improve Prolanis participants' knowledge of Diabetes mellitus through structured nutrition counseling. The program was conducted at Turikale Primary Health Center, Maros Regency, involving 25 Prolanis participants. Structured nutrition counseling was provided in three sessions over three weeks using leaflets as educational media. Program effectiveness was evaluated using a one-group pretest–posttest design. Participants' knowledge was assessed using a questionnaire before and after the intervention. Data were analyzed using the Paired Sample t-test. The results showed that the mean knowledge score increased from  $54.97 \pm 20.81$  before the intervention to  $77.00 \pm 19.90$  after the intervention, a mean increase of 22.03 points. Statistical analysis revealed a significant difference between pre-test and post-test scores ( $p = 0.001$ ). Participants also demonstrated active participation throughout the counseling sessions. In conclusion, structured nutrition counseling effectively improved knowledge of Diabetes mellitus among Prolanis participants. This activity may serve as a practical and sustainable educational strategy to support diabetes management in primary healthcare settings.*

**Keywords:** *diabetes mellitus, knowledge, nutrition counseling, prolanis*

#### **Article history:**

#### **PUBLISHED BY:**

Sarana Ilmu Indonesia (salnesia)

#### **Address:**

Jl. Dr. Ratulangi No. 75A, Baju Bodoa, Maros Baru,  
Kab. Maros, Provinsi Sulawesi Selatan, Indonesia

#### **Email:**

[info@salnesia.id](mailto:info@salnesia.id), [jagri@salnesia.id](mailto:jagri@salnesia.id)

#### **Phone:**

+62 85255155883

Submitted 30 Mei 2026

Revised 27 Juni 2026

Accepted 30 Juni 2026



### Abstrak

*Diabetes mellitus* merupakan salah satu penyakit tidak menular yang memerlukan penanganan berkelanjutan melalui penerapan intervensi gizi yang tepat. Namun, pengetahuan subjek Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) tentang *diabetes mellitus* dan pengaturan pola makan masih relatif rendah. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling gizi terhadap peningkatan pengetahuan subjek Prolanis. Kegiatan dilaksanakan di Puskesmas Turikale Kabupaten Maros dengan melibatkan 25 subjek Prolanis. Metode yang digunakan adalah *Quasy-eksperimental* dengan desain *one-group pretest-posttest design* untuk mengukur perubahan tingkat pengetahuan subjek. Konseling diberikan selama tiga sesi dalam kurun waktu tiga pekan menggunakan media *booklet*. Konseling gizi terstruktur meliputi asesmen, diagnosis, intervensi, monitoring, dan evaluasi. Hasil intervensi konseling yang diberikan menunjukkan bahwa rata-rata skor pengetahuan subjek meningkat dari  $54,97 \pm 20,81$  sebelum intervensi menjadi  $77,0 \pm 19,90$  setelah intervensi dengan peningkatan sebesar 22,03 poin. Hasil uji *Paired Sample t-test* menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pengetahuan sebelum dan sesudah konseling gizi ( $p\text{-value} = 0,001$ ). Selain itu, subjek menunjukkan antusiasme dan partisipasi aktif selama kegiatan berlangsung. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa konseling gizi efektif dalam meningkatkan pengetahuan subjek Prolanis tentang *diabetes mellitus* dan pola makan. Kegiatan ini dapat menjadi salah satu strategi edukasi berkelanjutan dalam mendukung pengendalian *diabetes mellitus* di Puskesmas.

**Kata Kunci:** diabetes mellitus, konseling gizi, pengetahuan, prolanis

\*Penulis Korepondensi:

Fitri Wahyuni, email: fitriwahyuni.am@gmail.com



This is an open access article under the **CC-BY** license

#### Highlight:

- Konseling gizi terstruktur meningkatkan pengetahuan subjek Prolanis secara signifikan tentang diabetes mellitus dan pengaturan makan ( $p\text{-value} = 0,001$ ).
- Konseling gizi terstruktur efektif meningkatkan antusiasme dan partisipasi aktif dari subjek Prolanis
- Kegiatan ini dapat menjadi salah satu strategi edukasi berkelanjutan dalam mendukung pengendalian diabetes mellitus di Puskesmas.

### PENDAHULUAN

*International Diabetes Federation* merilis data bahwa terdapat sekitar 589 juta penduduk dunia usia 20-79 tahun yang hidup dengan diabetes atau sekitar 11,1% dari populasi dunia dewasa. Jumlah ini diperkirakan akan terus meningkat hingga tahun 2050 (*IDF*, 2025). Sementara itu, di Indonesia, *diabetes mellitus* juga masih menjadi masalah kesehatan masyarakat. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar 2018, prevalensi *diabetes mellitus* berdasarkan pemeriksaan gula darah mencapai 8,5% pada usia  $\geq 15$  tahun (*Kemenkes*, 2018). Data ini mengalami peningkatan menjadi 11,7% berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2018. Walaupun jika dibandingkan dengan data prevalensi berdasarkan diagnosis dokter untuk semua usia sebanyak 1,7% dan untuk usia  $\geq 15$  tahun sebanyak 2,2% (*Kemenkes*, 2023).

Indonesia menduduki peringkat ke-5 (setelah China, India, Pakistan dan Amerika Serikat) dari 10 negara dengan penyandang *diabetes mellitus* terbanyak di Asia Tenggara dengan jumlah 19,5 juta jiwa. Peningkatan kasus *diabetes mellitus* di Indonesia terjadi di berbagai provinsi, salah satunya adalah Provinsi Sulawesi Selatan yang menempati urutan ke-10 sebagai penyakit tidak menular dengan persentase 1,8% dari 38 provinsi yang ada di Indonesia prevalensi *diabetes mellitus* yang tercatat tertinggi terdapat di daerah DKI Jakarta sebesar 3,4% dan terendah terdapat pada daerah NTT sebanyak 0,9% (Kemenkes, 2023). Kabupaten Maros merupakan salah satu kabupaten dengan jumlah penderita *diabetes mellitus* yang cukup tinggi. Data survei tahun 2024 di Puskesmas Turikale Kabupaten Maros menunjukkan bahwa jumlah penderita penyakit *Diabetes mellitus* keseluruhan sebanyak 409 orang.

Peningkatan kasus *diabetes mellitus* dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya yaitu rendahnya pengetahuan masyarakat mengenai *diabetes mellitus*. Kurangnya pemahaman terkait faktor risiko, pola makan sehat, aktivitas fisik, serta pengendalian kadar gula darah dapat menyebabkan upaya pencegahan dilakukan secara kurang optimal sehingga risiko terjadinya *diabetes mellitus* semakin meningkat (Husna et al., 2025). Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) merupakan suatu program BPJS Kesehatan yang bekerja sama dengan pemerintah untuk membantu meningkatkan kualitas hidup subjek Prolanis yang memiliki penyakit tidak menular, terutama diabetes dan hipertensi. Berbagai kegiatan yang dilakukan seperti senam Prolanis, konseling gizi dan edukasi bisa membantu pengendalian penyakit tidak menular (Syakurah et al., 2024).

Pengetahuan yang cukup dapat membantu upaya promotif, preventif, dan kuratif pada penderita *diabetes mellitus*. Menurut penelitian (Husna et al., 2025), masyarakat dengan pengetahuan yang tinggi (85,7%) bisa melakukan pencegahan, sedangkan masyarakat berpengetahuan rendah, hanya 33,3% yang melakukan pencegahan. Penelitian Anggraini dan Handayani (2020) di Rumah Sakit Islam Jakarta juga menunjukkan adanya hubungan signifikan antara pengetahuan dan kepatuhan pasien *diabetes mellitus*. Pasien dengan pengetahuan yang baik berpeluang 19,9 kali untuk lebih patuh dibandingkan dengan yang pengetahuannya masih kurang baik.

Edukasi merupakan bentuk terapi non-farmakologis yang direkomendasikan oleh Perkumpulan Endokrinologi Indonesia (PERKENI). Pemberian edukasi hendaknya mengedepankan dukungan positif agar pasien bisa terhindar dari kecemasan, pemberian informasi bertahap, pendekatan dengan stimulasi, diskusi, kompromi dan negosiasi agar tujuan edukasi bisa diterima, memperhatikan kondisi jasmani dan psikologis serta menggunakan alat bantu audiovisual (Perkeni, 2024). Edukasi dengan konseling bisa mengakomodir prinsip-prinsip tersebut.

Konseling individual bisa membantu membangun hubungan yang nyaman dan komunikatif sehingga dapat membantu pasien lebih terbuka dalam menyampaikan kondisinya sehingga edukator lebih mudah memahami kebutuhan dan permasalahan pasien (Violin dan Basuki, 2024). Konseling gizi merupakan salah satu intervensi penting dalam pengelolaan *diabetes mellitus* karena dapat meningkatkan pengetahuan dan membantu perubahan perilaku pasien dalam menjalani terapi. Edukasi dan konseling mampu meningkatkan pemahaman pasien mengenai pola makan, aktivitas fisik serta pengendalian gula darah (Agustini et al., 2024). Pengabdian masyarakat ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh konseling gizi terstruktur terhadap pengetahuan terkait gizi dan diabetes pada subjek Prolanis Puskesmas Turikale Kabupaten Maros.

## METODE

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di Puskesmas Turikale Kabupaten Maros yang berlokasi di Jl. Mawar No. 14 Alliritengae, Kec. Turikale, Kab. Maros, Sulawesi Selatan. Puskesmas ini dipilih karena memiliki subjek Prolanis aktif yang rutin mengikuti kegiatan senam setiap pekannya. Selain itu, puskesmas ini memiliki komitmen untuk meningkatkan pengetahuan dan kesehatan subjek Prolanis dengan rutin mengadakan senam bersama setiap hari Jumat dan pemeriksaan kesehatan dua kali dalam sebulan. Kegiatan pengabdian dilakukan bulan Juni tahun 2025 setiap hari Jumat. Kegiatan pengabdian ini berlangsung selama tiga pekan. Di pekan ketiga setelah dilakukan konseling, subjek diminta untuk mengisi kembali kuesioner pengetahuan untuk mengukur peningkatan pengetahuan sebelum dan setelah konseling terstruktur dilakukan.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan mempersiapkan administrasi dan perizinan kepada pihak puskesmas. Selain itu persiapan lain yang dilakukan adalah menyediakan media booklet dan instrumen konseling. Booklet disusun secara mandiri oleh tim pengabdian dengan memuat informasi tentang *diabetes mellitus*, yang mencakup definisi, metode pengukuran kadar gula darah, klasifikasi kadar gula darah, dan gejala *diabetes mellitus*, makanan yang boleh dan tidak boleh dikonsumsi, catatan makanan harian dan gerakan senam diabetik ringan yang dapat dilakukan di rumah. Pelaksanaan pengabdian diawali dengan melakukan kegiatan rutin Puskesmas yaitu senam bersama seluruh subjek Prolanis. Kemudian dilanjutkan dengan konseling terstruktur selama 30 menit per orang. Sebelum dilakukan sesi konseling, subjek diminta untuk mengisi kuesioner pengetahuan terlebih dahulu.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan metode *Quasy-eksperimental* dengan desain *one-group pretest-posttest design* untuk melihat pengaruh konseling gizi terstruktur terhadap pengetahuan terkait gizi dan diabetes pada subjek. Subjek yang mengikuti kegiatan pengabdian ini berjumlah 25 orang. Tingkat pengetahuan terdiri dari tiga kategori yaitu pengetahuan dikatakan baik ketika total skor jawaban benar >80%, pengetahuan cukup jika total skor jawaban benar 60-80% dan pengetahuan kurang jika jawaban benar <60%.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 menunjukkan bahwa subjek pada kegiatan pengabdian ini sebagian besar berusia >60 tahun yaitu 16 orang (64%) dan hanya 2 orang yang berusia <50 tahun (8%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar subjek merupakan kelompok lansia. Hal ini menunjukkan bahwa prevalensi risiko *diabetes mellitus* meningkat seiring bertambahnya usia akibat penurunan sensitivitas insulin dan perubahan metabolisme (Perkeni, 2024). Selain dari segi usia, sebagian besar subjek didominasi oleh perempuan yaitu terdapat 20 orang (80%) yang ikut aktif dan tergabung dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini. Tingginya proporsi perempuan dapat disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain Tingkat partisipasi perempuan yang lebih tinggi dalam program kesehatan masyarakat, serta adanya bukti bahwa perempuan pada usia lanjut memiliki risiko *diabetes mellitus* yang relatif tinggi akibat perubahan hormonal pasca menopause (ADA, 2023).

**Tabel 1. Distribusi karakteristik subjek**

Karakteristik	n	%
<b>Usia</b>		
< 50 tahun	2	8,0
51-59 tahun	7	28,0
>60 tahun	16	64,0
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	5	20
Perempuan	20	80

Sumber: Data primer, 2025

Tabel 2 menunjukkan bahwa konseling gizi terstruktur yang diberikan selama tiga pekan mampu meningkatkan pengetahuan subjek secara signifikan. Rata-rata skor pengetahuan mengalami peningkatan dari  $54,97 \pm 20,81$  sebelum intervensi menjadi  $77,0 \pm 19,90$  setelah intervensi, dengan selisih peningkatan sebesar 22,03 poin ( $p = 0,001$ ). Hasil ini menunjukkan bahwa konseling gizi merupakan metode edukasi yang efektif dalam meningkatkan pemahaman subjek terkait pengelolaan penyakit dan pola makan yang sesuai.

**Tabel 2. Distribusi pengetahuan subjek sebelum dan sesudah konseling**

Variabel	N	Mean $\pm$ SD	Nilai Minimum	Nilai Maksimum	<i>p-value</i>
<i>Pre-test</i>	25	$54,97 \pm 20,81$	16,7	91,7	<i>0,001*</i>
<i>Post-test</i>	25	$77,0 \pm 19,90$	33,3	91,7	

Keterangan: \*Uji *Paired Sample t-test*, signifikan jika *p-value* < 0,05

Peningkatan pengetahuan yang terjadi pada subjek Prolanis merupakan proses edukasi yang bersifat individual, interaktif, dan berorientasi pada kebutuhan subjek. Selama proses konseling dilakukan asesmen, identifikasi masalah, pemberian informasi, serta evaluasi secara berkelanjutan sehingga subjek memperoleh pengetahuan yang sesuai dengan kondisi kesehatannya. Pengetahuan dan informasi merupakan dasar terjadinya perubahan perilaku kesehatan bagi seseorang (Nuryanti et al., 2024).

Pada penderita *diabetes mellitus*, peningkatan pengetahuan menjadi salah satu faktor penting karena akan memengaruhi kemampuan pasien dalam memilih makanan, mengatur pola makan, mematuhi terapi, serta mencegah komplikasi penyakit. Pengetahuan yang baik juga merupakan dasar terbentuknya perilaku *self-management* sehingga pasien lebih mampu mengendalikan kadar glukosa darah secara mandiri. Temuan ini sejalan dengan kajian *Diabetes Self-Management Education* (DSME) yang menyatakan bahwa edukasi merupakan komponen penting dalam pengelolaan diabetes karena dapat meningkatkan pengetahuan, kepatuhan diet, dan kemampuan perawatan diri pasien diabetes (Rompas et al., 2024).

Hasil kegiatan ini konsisten dengan berbagai penelitian sebelumnya. Penelitian Rianti et al. (2023) melaporkan bahwa edukasi gizi melalui media video dan leaflet meningkatkan pengetahuan penderita *diabetes mellitus* secara signifikan. Demikian pula penelitian yang dilakukan oleh Majid et al. (2024) bahwa penggunaan leaflet dan e-leaflet mampu meningkatkan pemahaman penyandang diabetes mengenai pencegahan komplikasi ulkus diabetik. Penelitian Eliza et al. (2024) juga menemukan bahwa edukasi gizi menggunakan media cetak seperti booklet maupun poster efektif meningkatkan pengetahuan pasien diabetes dan mendukung pengelolaan penyakit yang lebih baik.



**Gambar 1. Partisipasi aktif subjek selama mengikuti konseling gizi**

Efektivitas konseling pada kegiatan ini juga didukung oleh penggunaan booklet sebagai media edukasi. Booklet memungkinkan subjek mempelajari kembali materi di rumah sehingga memperkuat retensi informasi yang telah diperoleh selama sesi konseling. Media cetak juga memberikan kesempatan kepada subjek untuk mengulang informasi sesuai kebutuhan sehingga proses pembelajaran menjadi lebih optimal. Selain peningkatan skor pengetahuan, selama pelaksanaan kegiatan subjek menunjukkan antusiasme yang tinggi dalam mengikuti sesi konseling. Subjek aktif mengajukan pertanyaan terkait pengaturan makan sehari-hari, pemilihan jenis makanan, serta pengelolaan kadar gula darah. Tingginya partisipasi subjek menunjukkan bahwa kebutuhan akan edukasi gizi masih cukup besar pada kelompok Prolanis. Kondisi ini diduga karena kegiatan Prolanis yang rutin dilaksanakan lebih banyak berfokus pada aktivitas fisik seperti senam, sementara edukasi gizi belum diberikan secara intensif dan berkelanjutan (Agustini et al., 2024).

Secara keseluruhan, hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa konseling gizi terstruktur yang dipadukan dengan penggunaan booklet merupakan strategi edukasi yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan penderita *diabetes mellitus*. Peningkatan pengetahuan diharapkan menjadi dasar terbentuknya perubahan perilaku makan yang lebih sehat sehingga mendukung pengendalian kadar glukosa darah dan pencegahan komplikasi diabetes.

## KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui konseling gizi terstruktur pada subjek Prolanis diabetes efektif dalam meningkatkan pengetahuan terkait *diabetes mellitus* dan gizi. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan konseling terstruktur disertai monitoring dan evaluasi dapat menjadi salah satu upaya aplikatif dalam penerapan Program Prolanis di Puskesmas.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis dan tim mengucapkan terima kasih kepada Puskesmas Turikale atas dukungan dan kerjasamanya dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustini, S, Jumiyati, J., Kusdalina, K., 2024. Konseling Gizi Dapat Menurunkan Kadar Gula Darah dan Asupan Karbohidrat pada Penderita *Diabetes mellitus*. *Jurnal Vokasi Keperawatan* 7(1), 63–72. <https://garuda.kemdiktisaintek.go.id/documents/detail/4072668>
- [ADA] American Diabetes Association., 2023 Standards of Care in Diabetes to Guide Prevention, Diagnosis, and Treatment for People Living with Diabetes [WWW Document]. <https://diabetes.org/newsroom/american-diabetes-association-2023-standards-care-diabetes-guide-for-prevention-diagnosis-treatment-people-living-with-diabetes>. [Diakses Januari 2026].
- Anggraini, N. Handayani, H., 2020. Hubungan Tingkat Pengetahuan Diet *Diabetes mellitus* dengan Kepatuhan Diet pada Penderita *Diabetes mellitus*. *Jurnal Antara Keperawatan* 1(2), 61–65. <https://doi.org/10.37063/jurnalantarakeperawatan.v1i2.15>
- Rianti, N.A., Siregar, A., Podojoyo, P., 2023. Edukasi Gizi Online melalui Media Video dan Leaflet terhadap Pengetahuan dan Kepatuhan Diet Penderita DM. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar* 18(1), 162–170. <https://ojs3.poltekkes-mks.ac.id/index.php/medkes/article/view/452>
- Eliza, E., Telisa, I., Meilina, A., Sumarman, S., 2024. Pengaruh Media Edukasi Gizi tentang Indeks Glikemik terhadap Kadar Glukosa Darah Pasien *Diabetes mellitus*. *Jurnal Gizi dan Kesehatan* 5(2), 427-436. [Doi.Org/10.30867/Gikes.V5i2.1264](https://doi.org/10.30867/Gikes.V5i2.1264)
- Husna, M., Amin, F.I., Arlianti, N., 2025. Hubungan Pengetahuan, Aktivitas Fisik dan Pola Makan dengan Pencegahan *Diabetes mellitus* Tipe II pada Masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Kuta Alam Kota Banda Aceh. *Jurnal Kesehatan Tambusai* 6(2), 9439-9447. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/45935/29566>
- [IDF] International Diabetes Federation., 2025. IDF Diabetes Atlas. International Diabetes Federation, Brussels.
- [Kemenkes] Kementerian Kesehatan., 2023. Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2023. Kementerian Kesehatan RI, Jakarta.
- [Kemenkes] Kementerian Kesehatan., 2018. Laporan Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Kementerian Kesehatan RI, Jakarta.
- Majid, A., Ekwantini, R.D., Suryani, I., Prayogi, A.S., Laasara, N., 2024. Edukasi Media Leaflet Secara Hybrid Dapat Meningkatkan Pengetahuan Pencegahan Komplikasi Ulkus Diabetik. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Kesehatan* 4(4), 24-33. <https://jurnal.stikes-notokusumo.ac.id/index.php/JPKMK/article/view/452>
- Nuryanti, E, Solang, S.D., Baiquni, F., Tahulending, A., Suarjana, I.M., Bobaya, J., Kristina, K., Sharfina, D., Koch, N.M., Urrahman, D., Jumadewi, A., Sari, P., Amak, A., Yudha, R., Safrudin, S., Kolompoy, J.A., Sayuti, S., Pandean, M., Fauziah, S.N., 2024. Promosi dan Perilaku Kesehatan. *Media Pustaka Indo, Cilacap*.
- Rompas, M., Iswanti, D.I., Utama, J.E.P., 2024. Diabetes Self-Management Education on Dietary Compliance in Indonesia: A Descriptive Literature Review. *Jurnal Info Kesehatan* 22(4), 702–712. [Doi.Org/10.31965/Infokes.Vol22.Iss4.1665](https://doi.org/10.31965/Infokes.Vol22.Iss4.1665)
- [Perkeni] Perkumpulan Endokrinologi Indonesia., 2024. Pedoman Pengelolaan Dan Pencegahan *Diabetes mellitus* Tipe 2 di Indonesia 2024. Perkumpulan Endokrinologi Indonesia, Jakarta.
- Syakurah, R.A., Munawarah, S.H., Ningsih, W.I.F., Tuzzuhro, S.N., 2024. Lansia Sehat

Bersama Prolanis: Peningkatan Status Kesehatan Pasien Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) di Klinik Azzahra Palembang. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat* 7(11), 4906–4915. Doi.Org/10.33024/Jkpm.V7i11.17107

Violin, A.F.T., Basuki, A., 2024. Communication Skills and Apprehension in Individual Counseling Practices. *Konselor* 13(1), 29–40. Doi.Org/10.24036/0202413265-0-86