

**GAMBARAN SELF CARE PADA PENDERITA DIABETES MELITUS TIPE 2  
DI WILAYAH KERJAPUSKESMAS BATUNADUA**

**Mei Adelina Harahap<sup>1</sup>, Febrina Angraini Simamora<sup>2</sup>, Juni Andriani  
Rangkuti<sup>3</sup>, Akhyar Fauzi<sup>4</sup>, Gopal siregar<sup>5</sup>**

<sup>1,2,4</sup>Dosen Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Aufa Royhan Kota Padangsidempuan

<sup>3</sup>Dosen Program Studi Kebidanan Program Sarjana Universitas Aufa Royhan Kota Padangsidempuan

<sup>5</sup>Mahasiswa Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Aufa Royhan Kota Padangsidempuan

meiadelinayusuf800@gmail.com

**ABSTRAK**

Diabetes melitus atau DM adalah penyakit yang sebabkan tingginya kadar glukosa dalam darah. Masalah -masalah yang dialami oleh penderita diabetes melitus dapat diminiimalisir jika penderita memiliki kemampuan dan pengetahuan. *Self care* yang dilakukan penderita Diabetes Melitus meliputi pengaturan pola makan / diet, aktivitas fisik / olahraga, perawatan kaki, minum obat diabetes, dan monitoring gula darah. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran *Self care* penderita Diabetes Melitus. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif. Responden pada penelitian ini berjumlah 67 orang. Analisa data dilakukan secara analitik dengan melihat persentase data yang disajikan dalam table distribusi. Hasil penelitian ini menunjukkan mayoritas *Self Care* baik sebanyak 42 orang (62,7%). Penelitian diharapkan dapat menjadi gambaran pada pasien dan keluarga pasien tentang pentingnya melakukan *Self Care* untuk mengontrol kadar gula darah sehingga pasien akan termotivasi untuk menerapkan pola hidup sehat.

**Kata kunci** : *Self Care, Diabetes mellitus tipe II*

**ABSTRACT**

*Diabetes mellitus or DM is a disease that causes high levels of glucose in the blood. The problems experienced by diabetes mellitus sufferers can be minimized if sufferers have the ability and knowledge. Self-care carried out by Diabetes Mellitus sufferers includes adjusting eating patterns/diet, physical activity/exercise, foot care, taking diabetes medication, and monitoring blood sugar. The aim of this research is to determine the description of self-care for diabetes mellitus sufferers. This study uses a descriptive design. Respondents in this research were 67 people. Data analysis was carried out analytically by looking at the percentage of data presented in the distribution table. The results of this research show that the majority of Self Care is good as many as 42 people (62.7%). It is hoped that the research will provide an illustration to patients and their families about the importance of self-care to control blood sugar levels so that patients will be motivated to adopt a healthy lifestyle.*

**Keywords** : *Self Care, type 2 diabetes mellitus*

## 1. PENDAHULUAN

DM merupakan gangguan metabolisme kronis yang ditandai dengan tingginya kadar gula darah yang disertai dengan gangguan metabolisme karbohidrat, lipid dan protein sebagai akibat dari insufisiensi fungsi insulin (WHO, 2019). Kadar gula darah akan meningkat setelah makan dan Kembali normal dalam waktu 2 jam. Kadar glukosa darah normal pada pagi sebelum makan atau berpuasa adalah 70 – 110 mg/dL darah. Kadar gula normal biasanya kurang dari 120-140 mg/dL pada 2 jam setelah makan atau minum cairan yang mengandung gula maupun mengandung karbohidrat (irianto, 2015).

World Health Organization (2015) memperkirakan akan ada peningkatan jumlah penderita DM yang menjadi salah satu ancaman Kesehatan secara global Pada tahun 2021 International diabetes feredation (IDF) mencatat 537 juta orang dewasa (umur 20-79 tahun) atau 1 dari 10 orang hidup dengan diabetes di seluruh dunia. Diabetes juga menyebabkan 6,7 juta kematian atau tiap 5 detik di seluruh dunia. Indonesia bedasarkan diagnosis dokter pada penduduk usia lebih dari 15 tahun berjumlah 9,6 juta orang. RISKESDAS (2019) sekitar 463 juta orang pada usia 20-79 tahun di dunia menderita DM dengan prevalensi sebesar 9,3 % dari total penduduk pada usia yang sama. Berdasarkan jenis kelamin, IDF memperkirakan prevalensi DM di tahun 2019 yaitu 9% pada perempuan dan 9,65% pada laki-laki. Diperkirakan prevalensi DM akan meningkat seiring penambahan umur penduduk menjadi 19,9% atau 111,2 juta orang pada umur 65-79 tahun. Di prediksi akan meningkat mencapai 578 juta di tahun 2030 dan 700 juta di tahun 2045 (Kemenkes RI,2021). Provinsi Sumatera Utara menjadi salah satu Provinsi dengan prevalensi penderita DM tertinggi di Indonesia dengan prevalensi sebesar 18.358 pada DM tipe 1 dan 54.843 DM tipe 2 yang di diagnosa dokter berdasarkan gejala, dan Padangsidimpuan memiliki prevalensi pada tahun 2019 sebanyak 921 orang, pada tahun 2020 meningkat sebanyak 2.076 orang. (Kemenkes RI, 2020).

Secara umum tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran self care pada penderita DM Tipe 2 di Wilayah kerja Puskesmas Batunadua. Secara khusus untuk mengetahui karakteristik penderita DM Tipe 2 di Wilayah kerja Puskesmas Batunadua dan

untuk mengetahui self care pada penderita DM Tipe 2 di Wilayah kerja Puskesmas Batunadua

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Batunadua. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah semua pasien DM sebanyak 200 orang. besar sampel ditentukan dengan ketentuan populasi berdasarkan rumus slovin sehingga jumlah sampel minimal menjadi 67 orang. Teknik pengambilan data yaitu dengan Teknik *accidental sampling*. Analisa yang digunakan adalah analisis univariat, yang bertujuan untuk mendeskripsikan karakteristik responden seperti umur responden jenis kelamin pendidikan tingkat perawatan diri semua data disusun dalam bentuk distribusi frekuensi melalui SPSS.

## 3. HASIL PENELITIAN

**Tabel 1. Distribusi frekuensi dan presentase karakteristik responden berdasarkan data demografi (67)**

Karakteristik	F	%
<b>Umur (Tahun)</b>		
35-59	28	41.8
60-70	39	58.2
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki - laki	27	40.3
Perempuan	40	59.7
<b>Pendidikan Terakhir</b>		
SD	6	9.0
SMP	17	25.4
SMA	34	50.7
Perguruan tinggi	10	14.4
<b>Pekerjaan</b>		
Petani	21	31.3
PNS	7	10.4
Wiraswasta	7	10.4
Tidak bekerja	32	47.8
<b>Jumlah</b>	<b>67</b>	<b>100</b>

Sumber : Data primer, 2022

Berdasarkan tabel 1.4 di atas dapat diketahui bahwa karakteristik responden yang dilibatkan dalam penelitian ini adalah sebanyak 67 responden dibagi menjadi 2 kelompok umur yaitu 35-59 tahun, dan 60-70 tahun. Dari tabel diatas dapat diketahui mayoritas responden berusia 60-70 tahun sebanyak 39 orang (58,2%) dan minoritas berusia 35-59 tahun yaitu sebanyak 28 orang

(41,8%).

Dikelompok dalam 2 kategori yaitu jenis kelamin laki-laki dan perempuan. Dari 67 responden mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 40 orang (59,7%) dan minoritas laki-laki sebanyak 27 orang (40,3%).

Dikelompok dalam 3 kategori yaitu tingkat Pendidikan SD, SMP, SMA dan Perguruan Tinggi. Dari 67 responden mayoritas responden bertingkat pendidikan SMA sebanyak 34 orang (50,7%), dan minoritas bertingkat pendidikan SD sebanyak 6 orang (9,0%).

Dikelompok dalam 4 kategori yaitu pekerjaan petani, tidak bekerja, PNS, dan wiraswasta. Dari 67 responden mayoritas responden tidak bekerja sebanyak 32 orang (47,8%) dan minoritas responden yang bekerja sebagai PNS dan wiraswasta yaitu sebanyak 7 orang (10,4%).

**Tabel 2. Tabel 2.4 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Motivasi Pasien DM Tipe 2 (n=67)**

Self Care	F	%
Baik	42	62.7
Kurang Baik	25	37.3
<b>Total</b>	<b>67</b>	<b>100</b>

Sumber : Data primer, 2022

Berdasarkan tabel 2.4 didapatkan bahwa Distribusi frekuensi berdasarkan *Self care* yang dimiliki pasien DM Tipe 2 didapatkan bahwa sebagian besar *Self Care* DM Tipe II Baik yaitu sebanyak 42 responden (62,7%), dan kurang baik sebanyak 25 responden (37,3%).

**Tabel 3. Hasil univariat self care pada penderit diabetes melitus tipe 2**

Self care	F	%
<b>Pola makan baik</b>		
Baik	46	68.7
Kurang Baik	21	31.3
<b>Latihan fisik</b>		
Baik	45	67.2
Kurang baik	22	32.8
<b>Perawatan Kaki</b>		
Baik	42	62.7
Kurang Baik	25	37.3
<b>Minum Obat</b>		
Baik	45	67,2
Kurang Baik	22	32,8
<b>Monitoring Gula Darah</b>		
Baik	43	64,2
Kurang Baik	24	35,8

Sumber : Data primer, 2022

Berdasarkan tabel 4.3 didapatkan

bahwa mayoritas pola makan baik sebanyak 46 orang (68,7%), dan minoritas pola makan kurang baik sebanyak 21 orang (31,3%) mayoritas latihan fisik baik sebanyak 45 orang (67,2%) sedangkan minoritas Latihan fisik kurang baik sebanyak 25 orang (37,7%) sedangkan mayoritas perawatan kaki baik sebanyak 42 orang (62,7%) berdasarkan minum obat mayoritas responden minum obat baik sebanyak 45 orang (67,2%) sedangkan minoritas responden minum obat kurang sebanyak 22 orang (32,8%) berdasarkan monitoring gula darah mayoritas kurang baik sebanyak 43 orang (64,2%) sedangkan monitoring gula darah minoritas baik sebanyak 24 orang (35,8%).

#### 4. PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian diketahui bahwa *self care* baik sebanyak 42 responden (62,7%) dan memiliki *self care* kurang baik sebanyak 25 orang (37,3%). *Self care* merupakan teori keperawatan yang dikembangkan oleh Dorothea orem (2021). Orem mengembangkan definisi keperawatan yang menekankan kebutuhan klien terhadap keperawatan diri sendiri. Sementara menurut WHO (2019) mendefinisikan *self care* sebagai kemampuan individu, keluarga, dan masyarakat dalam meningkatkan Kesehatan, mencegah penyakit, dan menjaga kesehatan dan mengatasi penyakit dan kecacatan dengan atau tanpa dukungan dari penyedia layanan kesehatan. Tujuan dari teori orem adalah untuk membantu klien melakukan perawatan diri sendiri.

*Self care* DM merupakan program yang harus dijalankan sepanjang kehidupan penderita DM dan menjadi tanggung jawab penuh bagi penderita DM. *Self care* DM bertujuan mengoptimalkan kontrol metabolik, mengoptimalkan kualitas hidup, serta mencegah komplikasi akut dan kronis. Terapi DM memiliki tujuan utama yaitu untuk mengurangi komplikasi yang ditimbulkan akibat DM dengan cara menormalkan aktivitas insulin dan kadar glukosa darah (Triyulianti, 2018).

*Self care* DM merupakan tindakan mandiri yang harus dilakukan oleh penderita DM dalam kehidupannya sehari-hari dengan tujuan untuk mengontrol glukosa darah. Komponen dalam pelaksanaan *self care* DM meliputi pengaturan pola makan (diet), latihan fisik (olahraga), perawatan kaki, minum obat diabetes, dan monitoring glukosa darah

(Trisnawati, 2018).

Penelitian ini menunjukkan bahwa lebih banyak responden memiliki aktivitas fisik baik. Salah satu faktor pencetus meningkatnya kadar gula darah adalah karena aktivitas fisik yang kurang. Aktivitas fisik atau olahraga berguna untuk mengendalikan gula darah tetap stabil dan berperan dalam penurunan berat badan pada penderita DM. Manfaat lainnya dari melakukan aktivitas fisik bagi penderita DM adalah menurunkan kadar gula darah, mencegah kegemukan, mencegah terjadinya komplikasi, berperan dalam mengatasi gangguan lipid darah, dan peningkatan tekanan darah. Aktivitas fisik atau olahraga yang dianjurkan bagi penderita DM sesuai dengan CRIPE (contonous, rhytmical, interval, progresive, endurance training), dilakukan secara teratur sebanyak 3 sampai 4 kali seminggu selama minimal 30 menit (Soegondo, 2018).

Hasil penelitian ini menunjukkan lebih dari setengah responden memiliki perilaku perawatan kaki baik. Seseorang individu yang memiliki perawatan kaki kurang akan lemah terhadap komitmen tujuannya, sehingga terjadi ketidakpatuhan terhadap perawatan (Safitri, 2020). *Self care* kaki pada diabetes yang harus dilakukan adalah mencuci kaki dan mengeringkannya terutama sela jari secara rutin setiap hari, menggunakan lotion atau pelembap dengan tujuan menghindari kaki menjadi kering dan pecah-pecah, memotong kuku secara hati-hati dengan cara memotong secara lurus dan tidak memotong sudut kuku. Jika *self care* kaki diabetik ini dilakukan dengan baik akan mengurangi resiko ulkus kaki DM (Aryanti, 2019).

Mayoritas responden memiliki perilaku minum obat diabetes baik dalam perilaku *self care* DM. Pengobatan DM pada umumnya bertujuan untuk mencegah komplikasi dan meningkatkan kualitas hidup. Pengobatan berpengaruh secara langsung terhadap pengendalian kadar gula darah (Hapsari, 2020).

Pengobatan DM pada umumnya bertujuan untuk mencegah komplikasi dan meningkatkan kualitas hidup, ketidakpatuhan klien terhadap minum obat dapat meningkatkan resiko komplikasi dan bertambah parahnya penyakit yang diderita (prima Huda, 2019). Lebih banyak responden dalam penelitian ini memiliki perilaku monitoring gula darah baik. Namun, masih

banyak pula responden yang masih kurang dalam perilaku monitoring gula darah. Penderita dm yang jarang memeriksa kadar gula darahnya disebabkan karena kondisi ekonomi.

Peneliti berasumsi bahwa *self care* dapat melatih diri seseorang untuk dapat mengevaluasi dan bertanggung jawab terhadap dirinya sendiri, karena mereka juga rutin dan patuh minum obat yang diberikan oleh fasilitas kesehatan tersebut. menjaga pola makannya dengan baik, melakukan aktivitas fisik. tetapi masih ada juga penderita yang memiliki nilai buruk dikarenakan masih acuh dengan penyakitnya, sehingga jarang memeriksakan ke fasilitas kesehatan, tidak patuh dalam minum obat, tidak mengatur pola makan dengan baik, serta kurangnya aktivitas fisik.

## 5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan usia dengan presentasi paling banyak adalah usia 50-70 sebanyak 39 orang (58.2%), distribusi responden berdasarkan jenis kelamin dengan presentasi paling banyak yaitu perempuan sebanyak 40 orang (59.7%). Distribusi responden berdasarkan pendidikan dengan presentasi paling banyak yaitu SMA sebanyak 34 orang responden (50.7%), distribusi responden berdasarkan pekerjaan dengan presentasi paling banyak yaitu tidak bekerja sebanyak 32 orang responden (47.8%).

Gambaran *self care* pada penderita dm dapat disimpulkan mayoritas bahwa *self care* baik sebanyak 42 orang responden (62.7%) sedangkan minoritas *self care* kurang baik sebanyak 25 orang responden (37.3%).

Saran peneliti Diharapkan agar penelitian ini dapat menjadi gambaran pada pasien dan keluarga pasien tentang pentingnya melakukan *self care* untuk mengontrol kadar gula darah sehingga pasien akan termotivasi untuk menerapkan pola hidup sehat.

## 6. REFERENSI

- Arianti, Yetti K. Nasution Y. (2019). Hubungan Antara Perawatan Kaki deng Risiko Likus Kaki Diabetes di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Yogyakarta. Muhammadiyah Journal of Nursing. Yogyakarta: UMY.

- Hapsari P. (2020). Hubungan Antara Kepatuhan Penggunaan Obat dan Keberhasilan Terapi Pada Pasien Diabetes Melitus Instalasi Rawat Jalan di RSX Surakarta. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- IDF, 2017 IDF Diabetes Atlas Seventh Edition 2015. Dunia : IDF
- Irianto,(2015).Epidemiologi Penyakit Menular dan Tidak Menular Panduan Klinis. Bandung: Alfabeta;(2014).
- Kemendes RI, (2020) Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Orem, D.E. (2021). Nursing Concept of Practice. Sixth Edition. ST. Louis. Mosby A Harcourt Health Science Company.
- Primahuda A. (2019). Hubungan Antara Kepatuhan Mengikuti Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) Bpis Dengan Stabilitas Gula Darah Pada Penderita Diabetes Melitus Di Puskesmas Babat Kabupaten Lamongan. Semarang: Undip
- Safitri (2020) Efikasi Diri dalam Foot Self-Care Pada Penderita Diabetes Melitus di Wilayah Kerja Puskesmas Srandol. Semarang: Jurusan Keperawatan Universitas Diponegoro.
- Soegondo S, Soewondo P. Subekti I. (2018) Penatalaksanaan Diabetes Melitus Terpadu. Jakarta: Balai Penerbit FKUL
- Trisnawati, S. K., & Setyorogo, S. (2018). Faktor risiko Kejadian diabetes melitus tipe II di puskesmas kecamatan cengkareng Jakarta Barat Tahun 2012. *Jurnal ilmiah kesehatan*.
- Triyanti K, Suhardjono, Soewondo P, Shatri H. (2018) Renal Function Decrement Type 2 Diabetes Mellitus Patients in Cipto Mangunkusumo Hospital. *The Indonesia Journal of Medicine*. Jakarta: Universitas Indonesia.
- World Health Organization (WHO). (2019) Self-care in The Context of Primary Healthcare.