

Volume 4, No. 3
Desember, 2021

e-ISSN : 2685-1997
p-ISSN : 2685-9068

REAL in Nursing Journal (RNJ)

Research of Education and Art Link in Nursing Journal

<https://ojs.fdk.ac.id/index.php/Nursing/index>

Analisa Diabetic Self Care Menggunakan Summary of Diabetes Self Care Activities (SDSCA) Pada Penderita Diabetes Melitus

Ade Srywahyuni, Dona Amelia & Ovilia Zulita



**UNIVERSITAS
FORT DE KOCK
BUKITTINGGI**

Program Studi Keperawatan dan Pendidikan Ners
Universitas Fort de Kock Bukittinggi, Indonesia

Analisa Diabetic Self Care Menggunakan Summary of Diabetes Self Care Activities (SDSCA) Pada Penderita Diabetes Melitus

REAL in
Nursing
Journal (RNJ)

<https://ojs.fdk.ac.id/index.php/Nursing/index>

Ade Srywahyuni¹⁾, Dona Amelia²⁾ & Ovilia Zulita³⁾

ABSTRACT

Background: IDF reports that the number of people with Diabetes in 2019 was 463 million. This number will increase to 700 million in 2045. In, 2018 Riskesdas said that there was an increase in diabetes cases in Indonesia based on the results of blood glucose examinations from 6.9% in 2013 to 8.5% in 2018. The increase can be caused by the inability of the patient to carry out self-care optimally. This self-care ability can be assessed through the SDSCA instrument. The purpose of this study was to analyze self-care for people with diabetes in Bukittinggi. **Methods:** Study was designed as descriptive analytic with survey. Data were collected using a Summary of Diabetes Self-Care Activities (SDSCA) questionnaire. Samples were taken by consecutive sampling for 155 respondents. Data were analysed by SPSS. **Results:** The results of this study indicate that self-care of people with diabetes are poor (16.1%), Average (66.5%), and good (17.4%). **Conclusion:** Primary health care is suggested to improve the health promotion programs, especially in terms of self-care for diabetes.

Keywords:

Self Care, Diabetes, SDSCA

Korespondensi:

Dona Amelia

season1.amelia@gmail.com

Program Studi DIII

Keperawatan, STIKES

Yarsi Sumatera Barat

ABSTRAK

IDF melaporkan jumlah penderita DM di dunia tahun 2019 mencapai 463 juta orang. Angka ini diprediksi terus meningkat hingga mencapai 700 juta di tahun 2045. Laporan hasil Riskesdas tahun 2018 mengatakan bahwa terdapat peningkatan kasus diabetes mellitus di Indonesia berdasarkan hasil pemeriksaan gula darah dari 6,9% dari tahun 2013 menjadi 8,5% pada tahun 2018. Peningkatan kasus Diabetes Melitus ini dapat disebabkan ketidakmampuan penderita melakukan perawatan diri (self care) dengan optimal. Kemampuan perawatan diri (selfcare) ini dapat dikaji melalui instrument SDSCA. Tujuan penelitian ini adalah menganalisa perawatan diri pada penderita diabetes mellitus di wilayah kerja Puskesmas Tigo Baleh Kota Bukittinggi. Jenis penelitian ini merupakan kuantitatif deskriptif dengan pendekatan survei. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner Summary of Diabetes Self-Care Activities (SDSCA). Sampel diambil dengan teknik consecutive sampling sebanyak 155 responden. Analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis data univariat. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perawatan diri penderita diabetes mellitus berada dalam kategori sedang 103 responden (66,5%), kategori buruk 25 responden (16,1%), dan kategori baik 27 responden (17,4%). Kesimpulan dari penelitian ini adalah self-care penderita diabetes mellitus pada kategori sedang. Oleh karena itu diharapkan kepada puskesmas untuk dapat meningkatkan program promosi kesehatan terutama dalam hal self care (perawatan diri) penderita diabetes.

Kata Kunci : Self Care, Diabetes, SDSCA

PENDAHULUAN

Diabetes mellitus menjadi masalah kesehatan di dunia dimana prevalensinya terus meningkat di setiap tahun. Berdasarkan data WHO tahun (2018) melaporkan bahwa penyakit diabetes mellitus merupakan salah satu dari 10 penyakit penyebab kematian tertinggi di dunia dimana terdapat 1,6 juta penduduk dunia yang meninggal karena diabetes mellitus. *International Diabetes Federation* (2020) melaporkan bahwa Negara di wilayah Arab-Afrika Utara dan Pasifik Barat menempati peringkat pertama dan kedua di dunia dengan prevalensi 12,2 % dan 11,4%. IDF juga melaporkan jumlah penderita DM di dunia pada tahun 2019 mencapai 463 juta orang. Angka di prediksi terus meningkat hingga mencapai 578 juta di tahun 2030 dan 700 juta di tahun 2045 (IDF, 2020). Laporan hasil Riskesdas (2018) mengatakan bahwa terdapat peningkatan kasus diabetes mellitus di Indonesia berdasarkan hasil pemeriksaan gula darah dari 6,9% dari tahun 2013 menjadi 8,5% pada tahun 2018.

Diabetes mellitus akan mengalami peningkatan setiap tahun diakibatkan sebagian besar penderita tidak mampu melakukan perawatan diri secara mandiri (*self care*) dengan optimal (Cita, Yuanita, & Antari, 2019). *Self care* adalah pelaksanaan aktivitas individu yang berkaitan dengan pemenuhan kebutuhan dalam meningkatkan kesehatan, mencegah penyakit dan mempertahankan kesehatan (Dedefo, Ejeta, Wakrija, Mekonen, & Labata, 2019). Penatalaksanaan *self care* diabetes harus dipahami sepenuhnya oleh penderita DM itu sendiri. *Self care* yang dilakukan pada penderita diabetes mellitus meliputi pengaturan pola makan (diet), aktivitas fisik (olahraga), terapi obat, pemantauan kadar gula darah, dan perawatan kaki.

Pengaturan pola makan pada penderita DM merupakan pengaturan makanan seimbang seperti melakukan pola makan yang sehat, memakan buah dan sayuran, mengonsumsi makanan berlemak tinggi, mengatur pemasukan karbohidrat dan mengurangi makanan selingan yang mengandung gula (Putra, Rahayu, & Shalahuddin, 2021). Aktivitas fisik (olahraga) merupakan komponen penting dalam *self care* diabetes. Penderita DM dianjurkan untuk melakukan aktivitas fisik disesuaikan dengan usia dan tingkat kesegaran jasmani secara teratur 3-4 kali dalam seminggu \pm 20-30 menit per hari seperti jalan kaki, lari ringan, bersepeda dan berenang (Kurniasari, Sari, & Warmi, 2020). Minum obat diabetes merupakan bentuk terapi farmakologi pada penderita DM. Kelompok obat untuk diabetes menjadi 2 yaitu memperbaiki kerja insulin dan meningkatkan kerja insulin. Pengobatan berpengaruh secara langsung terhadap pengendalian kadar gula darah (Putri, 2017). Monitoring gula darah dilakukan oleh penderita DM untuk mencegah terjadinya hipoglikemia, hiperglikemia, dan ketosis berat. Monitoring yang dilakukan secara teratur 2 kali dalam sebulan baik secara mandiri maupun dengan bantuan tenaga kesehatan (Sidabutar, 2016). Perawatan kaki diperlukan bagi penderita DM untuk mencegah adanya luka ulkus. Perawatan kaki diabetik yang harus dilakukan adalah mencuci kaki dengan bersih dan mengeringkannya, memeriksa dan memotong kuku secara rutin, memilih alas kaki yang nyaman dan mengecek bagian sepatu yang akan digunakan (Putri, 2017).

Setiap domain atau indikator dari *self care* mempunyai tujuan masing-masing untuk penyembuhan dari penyakit DM. Pola makan bertujuan untuk mengontrol metabolik sehingga kadar gula dalam darah dapat dipertahankan

dengan normal. Latihan fisik bertujuan untuk meningkatkan kadar sensitivitas reseptor insulin sehingga dapat beraktivitas dengan baik. Terapi obat bertujuan untuk mengendalikan kadar gula darah sehingga dapat mencegah terjadinya komplikasi. Pemantauan kadar gula darah bertujuan untuk mengetahui aktivitas yang dilakukan sudah efektif atau belum. Perawatan kaki bertujuan untuk mencegah terjadinya kaki diabetik (Chaidir, Wahyuni, & Furkhani, 2017).

Self care memiliki peranan penting dalam meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan penderita DM. Apabila perawatan diri dilakukan secara efektif maka kadar gula darah penderita diabetes mellitus dapat terkontrol dan kualitas hidup penderita diabetes tercapai secara optimal. Semakin rutin melaksanakan *self care* maka kadar gula darah pun akan berada dalam rentang normal sehingga tidak terjadi komplikasi akibat penyakit diabetes mellitus (Cita, Yuanita, & Antari, 2019). Komplikasi yang ditimbulkan bersifat akut maupun kronik. Komplikasi akut terjadi berkaitan dengan peningkatan kadar gula darah secara tiba-tiba, sedangkan komplikasi kronik sering terjadi akibat peningkatan gula darah dalam waktu lama (Febrinasari, Sholikhah, Pakha, & Putra, 2020).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Dedefo, Ejeta, Wakrija, Mekonen & Labata (2019) menyimpulkan bahwa sebagian penderita diabetes mellitus belum melaksanakan aktivitas *self care* secara rutin. Rata-rata perilaku *self care* yang paling sering dilakukan adalah mengikuti sesi latihan jasmani, memeriksa kaki setiap hari. Sedangkan, yang paling jarang dilakukan adalah pemeriksaan kadar gula darah sesuai dengan frekuensi yang direkomendasikan oleh tenaga kesehatan.

Hasil penelitian (Cita, Yuanita, & Antari, 2019), dijelaskan bahwa sebagian besar memiliki

perilaku *self care* kurang sebesar 70,0% dan sisanya 30,0% memiliki perilaku *self care* baik. Sebagian besar komponen *self care* diabetes mellitus berada pada kategori kurang diantaranya yaitu pola makan 83,3%, perawatan kaki 76,7%, minum obat 70,0% dan monitoring gula darah 70,0%. Sementara itu komponen *self care* diabetes mellitus yang kurang baik yaitu latihan fisik sebesar 77,7%. Berdasarkan hasil penelitian di beberapa negara didapatkan hasil bahwa SDSCA dinyatakan valid dan reliabel untuk mengkaji diabetes *self care* pada penderita Diabetes. Pengujian SDSCA di Indonesia juga sudah dikonfirmasi terkait validitas dan reliabilitasnya berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sugiharto (2019).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif non eksperimen dengan design deskriptif analitik. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode survey. Penelitian ini dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Tigo Baleh Kota Bukittinggi. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 03 – 15 Agustus 2021. Populasi pada penelitian ini adalah penderita diabetes mellitus yang berada di wilayah kerja Puskesmas Tigo Baleh Kota Bukittinggi dengan jumlah 363 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *consecutive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 155 orang. Analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah analisis univariat yang bertujuan untuk mendeskripsikan karakteristik variabel penelitian.

Instrumen pada penelitian ini menggunakan kuesioner SDSCA (*Summary Of Diabetes Self Care Activities*) yang dikembangkan oleh Toobert, Hampson, Glasgow (2000) (Sidabutar, 2016). Nilai validitas dan reliabilitas instrument pada penelitian (Sidabutar,

2016) adalah $\alpha = 0,743$ dan $r = 0,812$. Kuesioner ini telah dipakai oleh beberapa peneliti dari seluruh dunia dan dapat digunakan untuk melakukan penelitian tentang *self care* diabetes mellitus. Kuesioner ini telah diterjemahkan dan digunakan pada beberapa negara seperti China, Spanyol, Turkey, Korea, Arab dan Maroko.

HASIL

Hasil penelitian yang dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Tigo Baleh Kota Bukittinggi tentang gambaran perawatan diri (*self care*) pada penderita diabetes mellitus didapatkan hasil sebagai berikut:

1. Gambaran Perawatan Diri (*Self Care*) Pada Penderita Diabetes Mellitus

Tabel 1.

Gambaran Perawatan Diri (*Self Care*) Pada Penderita Diabetes Mellitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Tigo Baleh Kota Bukittinggi (n=155)

Perawatan Diri	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Buruk	25	16,1%
Sedang	103	66,5%
Baik	27	17,4%

Tabel 1. menunjukkan bahwa gambaran perawatan diri (*self care*) pada penderita Diabetes mellitus adalah lebih dari sebagian responden berada dalam rentang sedang yaitu sebanyak 103 responden (66,5%).

Self care pada penderita Diabetes mellitus memiliki lima komponen antara lain pola makan (*diet*), aktivitas fisik (*olahraga*), monitoring gula darah, minum obat diabetes dan perawatan kaki. Gambaran *self care* berdasarkan kelima komponen tersebut adalah :

2. Gambaran Pola Diet, Aktifitas Fisik, Monitoring Gula Darah, Minum Obat Teratur dan Perawatan Kaki Pada Penderita Diabetes Militus

Tabel 1.

Gambaran Pola Diet, Aktifitas Fisik, Monitoring Gula Darah, Minum Obat Teratur dan Perawatan Kaki Pada Penderita Diabetes Militus Di Wilayah Kerja Puskesmas Tigo Baleh Kota Bukittinggi (n=55)

Item pertanyaan	Berapa Kali Dalam 7 Hari Terakhir								
	0	1	2	3	4	5	6	7	
1 Mengikuti perencanaan makan (<i>diet</i>)	0 (0%)	0 (0%)	16 (10,3%)	7 (4,5%)	44 (28,3%)	20 (12,9%)	68 (43,8%)	0 (0%)	
2 Membatasi jumlah porsi makanan	0 (0%)	0 (0%)	14 (9%)	11 (7%)	27 (17,4%)	18 (11,6%)	85 (54,8%)	0 (0%)	
3 Mengatur pemasukan karbohidrat	0 (0%)	1 (0,7%)	19 (12,2%)	15 (9,6%)	37 (23,8%)	27 (17,4%)	56 (36,1%)	0 (0%)	
4 Makan sayuran	0 (0%)	2 (1,2%)	34 (21,9%)	5 (3,2%)	21 (13,5%)	31 (20%)	62 (40%)	0 (0%)	
5 Mengonsumsi makanan berlemak tinggi	0 (0%)	1 (0,7%)	76 (49,1%)	51 (32,9%)	2 (1,2%)	8 (5,1%)	17 (10,9%)	0 (0%)	
6 Makan makanan selingan yang	0 (0%)	4 (2,5%)	67 (43,2%)	56 (36,1%)	1 (0,7%)	4 (2,5%)	23 (14,8%)	0 (0%)	

Item pertanyaan	Berapa Kali Dalam 7 Hari Terakhir							
	0	1	2	3	4	5	6	7
7 mengandung gula								
Melakukan aktivitas fisik	0 (0%)	1 (0,6%)	13 (8,3%)	12 (7,7%)	23 (14,8%)	56 (36,1%)	50 (32,2%)	0 (0%)
8 Mengikuti latihan ringan seperti jalan kaki	0 (0%)	0 (0%)	17 (10,9%)	8 (5,1%)	26 (16,7%)	35 (22,5%)	69 (44,5%)	0 (0%)
9 Memeriksa gula darah	0 (0%)	1 (0,7%)	9 (5,8%)	16 (10,3%)	31 (20 %)	44 (28,3%)	54 (34,8%)	0 (0%)
10 Minum obat sesuai dengan petunjuk dokter	0 (0%)	0 (0%)	16 (10,3%)	9 (5,8%)	18 (11,6%)	40 (25,8%)	72 (46,4%)	0 (0%)
11 Memeriksa kaki	0 (0%)	0 (0%)	10 (6,4%)	15 (9,6%)	19 (12,2%)	52 (33,5%)	59 (38%)	0 (0%)
12 Membersihkan kaki	0 (0%)	0 (0%)	16 (10,3%)	10 (6,4%)	21 (13,4%)	40 (25,8%)	68 (43,8%)	0 (0%)
13 Mengeringkan sela-sela jari kaki setelah dicuci	0 (0%)	0 (0%)	11 (7,1%)	14 (8,9%)	22 (14,1%)	53 (25,8%)	55 (35,2%)	0 (0%)
4 Memeriksa bagian dalam sepatu sebelum digunakan	0 (0%)	0 (0%)	20 (12,9%)	5 (3,2%)	22 (14,1%)	60 (38,7%)	48 (30,9%)	0 (0%)

PEMBAHASAN

Gambaran Perawatan Diri (*Self Care*) Pada Penderita Diabetes Mellitus

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa gambaran perawatan diri pada penderita diabetes mellitus di wilayah kerja Puskesmas Tigo Baleh Kota Bukittinggi lebih dari setengah responden berada dalam kategori sedang sebanyak 103 responden (66,5%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Windani (2019) dan Sidabutar (2016) dimana perilaku *self care* penderita diabetes mellitus berada dalam kategori sedang. Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebanyak 103 responden (66,5%) memiliki perilaku perawatan diri sedang, sementara itu terdapat sebanyak 25 responden (16,1%) memiliki *self care* buruk dan sebanyak 27 responden (17,4%) yang hanya memiliki perilaku *self care* baik.

Self care Diabetes mellitus adalah tindakan yang dilakukan oleh penderita diabetes

mellitus untuk mengelola dan mengendalikan diabetes mellitus yang meliputi pengaturan pola makan (diet), aktivitas fisik (olahraga), monitor gula darah, minum obat teratur dan perawatan kaki. Tujuan *self care* adalah untuk mengoptimalkan kontrol metabolik dalam tubuh, mencegah komplikasi akut dan kronis, mengoptimalkan kualitas hidup klien serta dapat menekan biaya yang dikeluarkan untuk pengobatan penyakit diabetes mellitus (Kartika et al., 2021).

Self care diabetes mellitus merupakan tindakan mandiri yang harus dilakukan oleh penderita diabetes mellitus dalam kehidupannya sehari-hari dengan tujuan untuk mengontrol kadar gula darah (Sari, 2017). Komponen dalam pelaksanaan *self care* diabetes mellitus meliputi pola makan (diet), aktivitas fisik (olahraga), monitoring gula darah, minum obat teratur dan perawatan kaki.

Self care merupakan suatu tindakan yang melibatkan pengetahuan, skill dan kepatuhan untuk meningkatkan dan

mempertahankan kesehatan serta pencegahan penyakit. Hal ini merupakan faktor yang penting dalam menurunkan prevalensi penyakit dan meningkatkan promosi kesehatan yang akhirnya akan meningkatkan kualitas hidup manusia (Nejat et al., 2021).

Pola Makan

Komponen pola makan (diet) dalam perilaku *self care* memiliki beberapa aspek yaitu mengikuti perencanaan makan (diet), membatasi jumlah porsi makanan, mengatur pemasukan karbohidrat, makan sayuran, mengonsumsi makanan berlemak tinggi dan mengurangi makanan selingan yang mengandung gula yang dihitung selama 1 minggu. Dari analisis pertanyaan terkait dengan pola makan didapatkan data bahwa lebih dari separo responden mengikuti perencanaan diet dan membatasi jumlah porsi makan yang dilakukannya selama 6 hari. Namun juga didapatkan data bahwa hampir separo responden yang masih mengonsumsi makanan yang berlemak tinggi dan makanan camilan yang mengandung gula selama 2 hari. Maka dapat dikatakan bahwa meskipun responden cukup baik dalam hal perencanaan diet dan pembatasan porsi makanan namun masih ada responden yang gagal dalam mengelola konsumsi makanan berlemak dan tinggi gula. Hal ini dapat disebabkan oleh kurangnya komitmen dari responden terhadap kepatuhan dalam menjalani diet diabetes (Amelia D, Srywahyuni A, Merianti L, 2019). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri (2017) di wilayah kerja Puskesmas Srandol Semarang yang menggambarkan bahwa lebih dari separo responden yang melakukan *self care* pada komponen pola makan sedang yaitu sebanyak 51,1%.

Salah satu penatalaksanaan DM yang dapat dilakukan pada terapi non farmakologi adalah dengan perubahan gaya hidup yaitu perencanaan pola makan. Individu yang memiliki pola makan baik akan dapat mengontrol kadar gula darahnya. Sidabutar (2016) mengatakan bahwa prinsip diet diabetes mellitus adalah tepat jadwal, jumlah dan jenis. Prinsip diet tepat jadwal adalah perencanaan makan sesuai dengan yang dianjurkan. Sedangkan tepat jumlah adalah membatasi jumlah porsi makanan sesuai dengan anjuran untuk mengontrol gula darah dan tepat jenis maksudnya mengatur pemasukan karbohidrat, serat dan lemak.

Aktivitas fisik (olahraga)

Komponen aktivitas fisik (olahraga) pada perilaku *self care* diabetes mellitus memiliki dua komponen yaitu melakukan aktivitas fisik dan mengikuti latihan ringan seperti jalan kaki. Berdasarkan hasil pada penelitian ini, menunjukkan bahwa lebih dari separo responden di wilayah kerja Puskesmas Tigo Baleh Bukittinggi selalu melakukan aktivitas fisik lima kali selama tujuh hari terakhir seperti menyapu, mencuci dan memotong rumput di halaman rumahnya.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pertiwi, Ratna & Rakhmat (2021) menunjukkan bahwa responden 66,7% yang memiliki *self care* aktivitas fisik baik. Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian (Cita, Yuanita, & Antari, 2019) menyatakan bahwa aktifitas fisik berdampak pada perawatan diri. Aktivitas fisik berupa latihan jasmani dapat memperbaiki kendali glukosa darah, untuk *self care* aktivitas fisik ini sangatlah penting untuk dilakukan. Hampir setengah dari responden yang memili aktivitas fisik sedang. Hal ini dikarenakan hampir dari setengah responden yang bekerja sebagai buruh. Bekerja sebagai seorang buruh

sama halnya melakukan aktivitas fisik. Salah satu faktor pencetus meningkatnya kadar gula darah adalah karena aktifitas fisik yang kurang.

Monitoring Gula Darah

Komponen monitoring gula darah pada perilaku *self care* bagi responden diabetes mellitus adalah mengecek gula darah sesuai anjuran tenaga kesehatan dan mengecek gula darah yang rutin dilakukan. Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang telah melakukan monitoring gula darah secara mandiri. Hal ini berbanding terbalik dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri (2017), yang mana mendapatkan hasil bahwa sebanyak 55,6% responden dengan kategori perilaku *self care* baik.

Pemantauan gula darah secara mandiri merupakan salah satu penatalaksanaan diabetes untuk mencegah komplikasi. Dengan melakukan pemeriksaan guladarah secara teratur maka penderita DM akan mengetahui dampak dari *self care* dan semakin memperkuat perilaku *self care* (Manuntung, 2019). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Putra, Rahayu & Shalahuddin (2021) menunjukkan bahwa monitoring gula darah adalah perilaku penderita dalam melakukan pemeriksaan gula darah yang dilakukan secara teratur sebanyak 2 kali dalam sebulan baik secara mandiri dirumah maupun dengan bantuan tenaga kesehatan. Pemantauan kadar gula darah bertujuan untuk mengetahui aktivitas yang dilakukan dalam penatalaksanaan diabetes mellitus sudah efektif atau belum.

Minum Obat Teratur

Komponen minum obat pada perilaku *self care* terdiri atas minum obat sesuai dengan petunjuk dokter. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hanya sekitar 16,1% responden yang

termasuk perawatan diri (*self care*) minum obat diabetes berada dalam kategori buruk. Maka sebagian besar responden telah mengkonsumsi obat sesuai dengan petunjuk dokter. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sidabutar (2016) di RSUP H. Adam Malik Medan diperoleh data terdapat 85,4% dalam kategori baik. Rendahnya angka responden yang tidak mengkonsumsi obat secara teratur juga didapatkan pada penelitian (Saibi et al., 2020) menyatakan bahwa angka ketaatan mengkonsumsi obat diabetes yang buruk hanya sekitar 22 % pada penderita DM di Puskesmas Jakarta Timur.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rahem (2017) menjelaskan bahwa pengobatan diabetes mellitus bertujuan untuk mencegah komplikasi dan meningkatkan kualitas hidup. Pengobatan berpengaruh secara langsung terhadap pengendalian kadar gula darah karena obat anti diabetes memiliki sifat seperti menurunkan resistensi insulin, meningkatkan sekresi insulin, menghambat glukoneogenesis, dan mengurangi absorpsi glukosa dalam usus halus. Ketidaktahuan penderita terhadap minum obat dapat meningkatkan resiko komplikasi dan bertambah parahnya penyakit yang di derita.

Berdasarkan hasil analisa dan wawancara yang peneliti lakukan kepada responden menunjukkan bahwa hampir setengah dari responden dengan *self care* minum obat kategori baik. Hal ini dikarenakan responden diabetes mellitus memahami pentingnya mengkonsumsi obat dan perawat selalu mengingatkan kepada setiap responden untuk mengikuti terapi obat secara teratur sesuai dengan yang di anjurkan oleh tenaga kesehatan.

Perawatan Kaki

Komponen perawatan kaki pada perilaku *self care* responden diabetes mellitus terdiri atas memeriksa kaki, membersihkan kaki, mengeringkan sela-sela jari setelah di cuci dan memeriksa bagian dalam sepatu sebelum digunakan. Hasil penelitian ini didapatkan bahwa rata-rata separo dari responden telah melakukan semua perawatan kaki. Dan hanya 16.8% yang buruk dalam melakukan perawatan kakinya. Adapun perawatan kaki yang baik dapat mencegah terjadinya komplikasi kaki diabetes secara dini (hamzah, Yusuf, Iswanti, 2020).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sari (2017) menjelaskan bahwa salah satu cara merawat kaki pada penderita diabetes adalah dengan cara memeriksa kondisi kaki setiap hari. Pemeriksaan ini bertujuan untuk meminimalkan resiko terjadinya ulkus kaki diabetes. Responden diabetes mellitus diharapkan mampu melihat tanda-tanda jika terjadi masalah pada kakinya, diantaranya mampu melihat dan mengenali kondisi telapak dan punggung kaki dari tanda berupa pecah-pecah, luka, melepuh, kemerahan, teraba hangat dan terasa bengkak bila diraba. Selain itu adanya kapalan, kalus dan kuku yang tumbuh kearah dalam juga harus diwaspadai. Saat tanda dan gejala tersebut ditemukan pada kaki responden, diharapkan responden segera memeriksakan kakinya ke pelayanan kesehatan agar mendapatkan penanganan sedini mungkin.

Penelitian lain juga mengungkapkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pemakaian dan pemilihan alas kaki dengan resiko ulkus kaki diabetes mellitus. Penggunaan alas kaki yang baik diyakini mampu menurunkan resiko terjadinya ulkus kaki diabetes (Safitri, 2016).

SIMPULAN

Gambaran *self care* responden diabetes mellitus berdasarkan skor total kelima komponen *self care* di wilayah Kerja Puskesmas Tigo Baleh Bukittinggi mayoritas berada pada rentang sedang yaitu sebanyak 103 responden (66,5%), sementara itu terdapat sebanyak 25 responden (16,1%) memiliki *self care* buruk dan sebanyak 27 responden (17,4%) yang hanya memiliki perilaku *self care* baik. Oleh karena itu diharapkan kepada puskesmas untuk dapat meningkatkan program promosi kesehatan terutama dalam hal *self care* (perawatan diri) penderita diabetes.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih penulis ucapkan kepada seluruh responden yang sudah terlibat dalam penelitian ini. Selanjutnya ucapan ini diberikan kepada kader yang sudah memfasilitasi dan juga kepada Stikes Yarsi Sumatera Barat.

REFERENSI

- Aini, N., & Aridiana, L. M. (2016). *Sistem Endokrin*. Jakarta: Salemba Medika.
- Bautista, J. C., Kaknani, S., Mayor, S. G., Villa, F., Morilla, J. C., Leon, A., et al. (2020). Impact Of Self-Care Programs in Type 2 Diabetes Mellitus Population In Primary Health Care. *Jurnal Of Clinical Nursing*.
- Chaidir, R., Wahyuni, A. S., & Furkhani, D. W. (2017). Hubungan Self Care Dengan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Mellitus. *Jurnal Endurance*.
- Cita, E. E., Yuanita, & Antari, I. (2019). Perawatan Diri (Self Care) Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, Vol 10, No.2.

- Dedefo, M. G., Ejeta, B. M., Wakrija, G. B., Mekonen, G. F., & Labata, B. G. (2019). Self-care Practices Regarding Diabetes Among Diabetic Patients in West Ethiopia. *BMC RESEARCH NOTES*.
- Febrinasari, R. P., Sholikah, T. A., Pakha, D. N., & Putra, S. E. (2020). *Buku Saku Diabetes Melitus Untuk Awam*. (R. P. Febrinasari, Ed.) Surakarta, Jawa Tengah.
- IDF. (2020). *InfoDatin Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI*. Jakarta Selatan: Kemenkes RI.
- Joyce, K. L. (2007). *Pedoman Pemeriksaan Laboratorium dan Diagnostik*. Jakarta: EGC.
- Kumniasari, S., Sari, N. N., & Warmi, H. (2020). Pola Makan Dengan Kadar Glukosa Darah Pada Penderita Diabets Melitus Tipe 2. *Riset Media Keperawatan*, 3, 30-35.
- Kurniawan, L. B. (2016). Patofisiologi, Skrining, dan Diagnosis Laboratprium Diabetes Melitus Gestasional. (F. K. Hasanuddin, Ed.) 43, 811.
- Nitarahayu, D. (2019). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Self Care Activity Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Sidomulyo Samarinda. *Skripsi*.
- Pemudana, D. S. (2020). Gambaran Sel Care Pada Penderita Diabetes Mellitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Baki Kabupaten Sukoharjo. *Skripsi*.
- PERKENI. (2015). *Pengelolaan dn Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 di Indonesia*.
- PERKENI. (2019). *Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 di Indonesia*.
- Pertiwi, N. A., Ratna, & Rakhmat, A. (2021). Gambaran Self Care Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe II di RSUD Labuang Baji Makassar. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*.
- Putra, J. R., Rahayu, U., & Shalahuddin, I. (2021). Self Care Of Patients With Diabetes Mellitus Complementary Diseases of Hypertension in Public Health Center. *JGK*, Vol.13, No.1.
- Putri, L. R. (2017). Gambaran Self Care Penderita Diabetes Melitus (DM) di Wilayah Kerja Puskesmas Srandol Semarang. *Skripsi*, 12.
- Rahem, A. (2017). Profil Pengelolaan Dan Ketersediaan Obat Anti Diabetes Oral di Puskesmas. *Jurnal Farmasi dan Ilmu Kefarmasian Indonesia*, 4.
- RISKESDAS. (2018). Profil Kesehatan Sumatera Barat.
- Safitri, W. (2016). Efikasi Diri dalam Foot Self Care Pada Penderita Diabetes Mellitus di Wilayah Kerja Puskesmas Srandol. *Skripsi*.
- Sari, N. H. (2017). Hubungan Karakteristik Responden dengan Self Care Diabetes Mellitus pada Pasien Diabetes Mellitus di RSUP H. Adam Malik Medan. *Skripsi*.
- Sidabutar, A. S. (2016). Gambaran Perawatan Diri Pada Pasien Diabetes Mellitus di RSUP H.Adam Malik Medan. *Skripsi*.
- Suratri, M. A., Jovina, T. A., & Sukistyowati, E. (2019). Pengetahuan Masyarakat dan Pelaksanaan Wawancara Program Indonesia Sehat dengan Pendekatan Keluarga (PIS-PK) di Beberapa Puskesmas di Indonesi. *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pelayanan Kesehatan*, 3.

- WHO. (2018). *Global report on diabetes*. France: World Health Organization. *Pengabdian Masyarakat Borneo*, 3(2), 25–30.
- Windani, C., Abdul, M., & Rosidin, U. (2019). Gambaran Self-Manajemen Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe II di Puskesmas Taronggong Kabupaten Garut. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*.
- Amelia D, Srywahyuni A, Merianti L, Y. M. (2019). CONTROLLING DIET EXPERIENCE OF DIABETIC PATIENTS IN BUKITTINGGI, INDONESIA. *Proceedings of International Conference on Applied Science and Health*, 4, 300–305.
- Kartika, I. R., Wahyuni, A., & Dewi, N. F. (2021). *Diabetic Self-Management Education – Effect on Self-Management Care of Type-2 Diabetic Patients*. 4(2), 183–193.
- Manuntung, A. (2019). Monitoring Gula Darah Mandiri Dan Perawatan Kaki Diabetik di Wilayah Kerja Puskesmas Pahandut. *Jurnal*
- Nejat, N., Khan Mohamadi Hezave, A., Aghae Pour, S. M., Rezaei, K., Moslemi, A., & Mehrabi, F. (2021). Self-care and related factors in patients with type II diabetes in Iran. *Journal of Diabetes and Metabolic Disorders*, 20(1), 635–639. <https://doi.org/10.1007/s40200-021-00791-6>
- Saibi, Y., Romadhon, R., & Nasir, N. M. (2020). Kepatuhan Terhadap Pengobatan Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Jakarta Timur. *Jurnal Farmasi Galenika (Galenika Journal of Pharmacy) (e-Journal)*, 6(1), 94–103. <https://doi.org/10.22487/j24428744.2020.v6.i1.15002>