

PERILAKU *SELF MANAGEMENT* PADA PENDERITA DIABETES MELLITUS DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TAKISUNG

Alda Renjani¹, Noor Diani*¹, Agianto¹

¹Program Studi Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung Mangkurat

*korespondensi penulis, e-mail: noor.diani@ulm.ac.id

ABSTRAK

Diabetes Mellitus adalah penyakit menahun (kronis) berupa gangguan yang ditandai dengan kadar gula darah yang melebihi batas normal, penyakit metabolik dengan karakteristik hiperglikemia yang terjadi karena kelainan sekresi insulin kerja insulin atau keduanya. Diabetes yang tidak terkontrol dengan baik dapat menyebabkan berbagai komplikasi yang bahkan dapat menyebabkan kematian. Mengurangi risiko komplikasi dapat dilakukan melalui *self-management*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran perilaku *self management* pada penderita diabetes mellitus di wilayah kerja Puskesmas Takisung. Metode menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif dengan teknik *accidental sampling* dengan jumlah sampel 84 orang penderita diabetes mellitus, menggunakan instrumen kuesioner *Summary of Diabetes Self Care Activities* (SDSCA). Analisis data menggunakan analisis univariat. Hasil penelitian mayoritas penderita diabetes mellitus di wilayah kerja Puskesmas Takisung berusia 46-55 tahun, dengan mayoritas jenis kelamin laki-laki, tingkat pendidikan SLTA/ sederajat, serta mayoritas responden tidak bekerja. Hasil gambaran perilaku *self management* pada penderita diabetes mellitus dari 84 orang responden, 39 responden (46,4%) *self management* kurang, dan 45 responden (53,6%) *self management* baik, dengan lima komponen yang terdiri dari pola makan, latihan fisik, perawatan kaki, minum obat, dan pemantauan gula darah juga menunjukkan hasil yang baik. Hal ini menunjukkan bahwa *self management* penderita diabetes mellitus pada tingkatan yang baik, karena tindakan penderita diabetes untuk mengelola dan mengendalikan diabetes mellitus dilakukan dengan baik yaitu pada aspek diet, olahraga, perawatan kaki, minum obat, dan pemantauan gula darah.

Kata kunci: diabetes melitus, *self management*

ABSTRACT

Diabetes Mellitus is a chronic disease in the form of a disorder characterized by blood sugar levels that exceed normal limits, a metabolic disease with characteristics of hyperglycemia that occurs due to abnormalities in insulin secretion, insulin action or both. Diabetes that is not well controlled can cause various complications that can even cause death. Reducing the risk of complications can be done through self-management. The aim is to find out the description of self-management behavior in people with diabetes mellitus in the working area of the Takisung Health Center. The method uses descriptive quantitative research with accidental sampling technique with a total sample of 84 people with diabetes mellitus, using the Summary of Diabetes Self Care Activities (SDSCA) questionnaire instrument. Data analysis using univariate analysis. The results of the study was majority of people with diabetes mellitus in the working area of the Takisung Health Center are aged 46-55 years, with the majority being male, high school education level/ equivalent, and the majority of respondents not working. The results of the description of self-management behavior in people with diabetes mellitus from 84 respondents, 39 respondents (46,4%) lack self-management, and 45 respondents (53,6%) good self-management, with five components consisting of diet, physical exercise, foot care, taking medication and monitoring blood sugar also show good results. This shows that the self-management of people with diabetes mellitus is at a good level, because the actions of people with diabetes to manage and control diabetes mellitus are carried out properly, namely in the aspects of diet, exercise, foot care, taking medication and monitoring blood sugar.

Keywords: diabetes mellitus, self management

PENDAHULUAN

Diabetes Mellitus adalah penyakit menahun (kronis) berupa gangguan yang ditandai dengan kadar gula darah yang melebihi batas normal. Diabetes mellitus merupakan penyakit yang tidak menular akan tetapi, diabetes adalah salah satu penyakit komorbid dari penyakit lainnya (Pangribowo, 2020). Diabetes mellitus merupakan satu kelompok penyakit metabolik dengan karakteristik hiperglikemia yang terjadi karena kelainan sekresi insulin, kerja insulin, atau keduanya (Perkeni, 2021).

Organisasi *International Diabetes Federation* (IDF) memperkirakan sedikitnya 463 juta orang pada usia 20-79 tahun di dunia menderita diabetes pada tahun terbaru 2019 atau setara dengan angka prevalensi sebesar 9,3% dari total penduduk pada usia yang sama (Pangribowo, 2020). Prevalensi diabetes diperkirakan meningkat seiring bertambahnya umur penduduk menjadi 19,9% atau 111,2 juta orang pada umur 65-79 tahun (Pangribowo, 2020). Angka prevalensi diprediksi terus meningkat hingga mencapai 578 juta di tahun 2030 dan 70 juta di tahun 2045 (Pangribowo, 2020).

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Tanah Laut angka kejadian penyakit diabetes mellitus pada tahun 2021 mencapai 3.825 kasus dan Puskesmas Takisung menempati peringkat ke-2 dari 19 puskesmas dengan jumlah 508 kasus dan yang menempati urutan pertama yaitu Puskesmas Pelaihari dengan jumlah 587 kasus (Dinas Kesehatan Kabupaten Tanah Laut, 2021).

Penyakit diabetes mellitus dikenal dengan "*lifelong disease*" karena penyakit ini tidak dapat disembuhkan. Menderita diabetes bukan berarti tidak bisa menjalani kehidupan sehari-hari dengan normal. Penderita diabetes juga dapat menjalani kehidupan normal dengan mengelola risiko komplikasi yang disebabkan oleh diabetes mellitus (Agustina, 2019). Tujuan utama pengobatan diabetes adalah mengatur glukosa dalam batas normal untuk

mengurangi gejala dan mencegah komplikasi diabetes. Arifin (2020) mengatakan bahwa hal mendasar dalam penatalaksanaan diabetes adalah perubahan gaya hidup yang meliputi pola makan yang baik dan olahraga yang teratur. Kemampuan individu dalam mengelola kehidupan sehari-hari, mengendalikan serta mengurangi dampak penyakit yang dideritanya dikenal dengan *self management*.

Self management adalah aktivitas orang-orang yang tertarik untuk menjaga kesehatan dan penyakit untuk mencegah komplikasi penyakit. Menurut Konsensus Pengendalian dan Pencegahan Diabetes Mellitus Tipe 2 di Indonesia tahun 2011, perilaku sehat yang merupakan perawatan diri bagi penderita diabetes meliputi pola makan yang sehat, peningkatan aktivitas fisik (*physical activity*), penggunaan obat antidiabetes, dan obat-obatan medis khusus untuk diabetes mellitus, pemantauan gula darah dan perawatan kaki secara teratur (Perhimpunan Endokrinologi Indonesia, 2021). *Self management* dipahami sebagai proses yang tidak hanya berkembang dari waktu ke waktu, tetapi juga berkembang dalam kaitannya dengan jenis penyakit yang dialami seseorang dan masalah kesehatan spesifiknya (Lin, 2018).

Self management memungkinkan penderita mengembangkan keterampilan pemecahan masalah, meningkatkan rasa percaya diri (*self-efficacy*) dan mendukung penerapan pengetahuan dalam kehidupan nyata (Toobert, Hampson, dan Glasgow 2017). Keterampilan pemecahan masalah diabetes mellitus memberdayakan pasien untuk mengambil keputusan tentang pengobatan yang terbaik bagi diri mereka sendiri. Perawatan diri memiliki dampak yang signifikan pada proses dan hasil pengelolaan diabetes.

Berdasarkan penelitian pendahuluan yang dilakukan penulis melalui wawancara dengan perawat Puskesmas Takisung, banyak penderita yang jarang mendapatkan pemeriksaan rutin di fasilitas medis pada bulan Maret 2022 dikarenakan penyakit

yang masih pandemi, namun pengobatan akan tetap dilanjutkan dari desa. Pada manajemen pola makan sebanyak 100% penderita mengetahui penatalaksanaan nutrisi diabetes. Penatalaksanaan nutrisi meliputi pengurangan asupan gula, pembatasan kalori dan makanan yang mengandung serat. Namun, 50% tidak konsisten dengan kebiasaan makannya dan masih rutin mengonsumsi makanan yang tidak dianjurkan bagi penderita diabetes. Latihan fisik biasanya dilakukan sebulan sekali, namun sekarang itu jarang dilakukan karena pandemi. Dilakukan dengan sistem bergilir untuk 10 pasien

setiap minggu, namun tidak lagi dilakukan. Perawat juga mengatakan sebanyak 58% pasien dengan ulkus diabetik mendatangi puskesmas untuk mendapatkan perawatan akibat adanya luka yang terinfeksi. Dari total warga terdampak di wilayah kerja Puskesmas Takisung, 80% sudah melakukan pemeriksaan rutin dan 20% belum diperiksa.

Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Gambaran Perilaku *Self Management* pada Penderita Diabetes Mellitus di Wilayah Kerja Puskesmas Takisung”.

METODE PENELITIAN

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh penderita diabetes mellitus yang berada di wilayah kerja Puskesmas Takisung. Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah sebanyak 84 orang dengan teknik pengambilan sampel berupa *accidental sampling* pada bulan Februari-Desember 2022.

Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah penderita diabetes mellitus yang berkunjung di Puskesmas Takisung, dapat berkomunikasi dengan baik, membaca dan menulis, serta bersedia menjadi responden dalam penelitian. Kriteria eksklusi adalah

penderita yang yang tidak bersedia menjadi responden.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuesioner SDSCA (*Summary of Diabetes Self Care Activities*) dengan nilai validitasnya adalah 0,743 serta reliabilitasnya 0,812.

Peneliti telah melalui proses uji *Ethical Clearance* Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat dan dinyatakan laik etik dengan nomor ketetapan No.481/KEPK-FK ULM/EC/XI/2022.

HASIL PENELITIAN

Subjek pada penelitian ini sebanyak 84 pasien DM di Wilayah Kerja Puskesmas Takisung pada bulan

November 2022. Subjek penelitian diambil berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden di Wilayah Kerja Puskesmas Takisung tahun 2022 (n=84)

Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Persentase
Umur		
36-45 tahun	14	16,6%
46-55 tahun	35	41,7%
56-65 tahun	25	29,8%
> 65 tahun	10	11,9%
Total	84	100%
Mean : 54,26	Minimal : 36	Maksimal : 72
Jenis Kelamin		
Laki-laki	47	56,0%
Perempuan	37	44,0%
Total	84	100%

Pendidikan		
Tidak sekolah	-	-
SD	31	36,9%
SLTP/ sederajat	6	7,1%
SLTA/ sederajat	34	40,5%
Diploma/ Sarjana	13	15,5%
Total	84	100%
Pekerjaan		
Tidak bekerja	37	44,0%
Buruh	-	-
Petani	20	23,8%
Wiraswasta/ pedagang Pegawai swasta	2	2,4%
PNS	1	1,2%
Polisi	5	6,0%
Lain-lain	19	22,6%
Total	84	100%

Tabel 1 menunjukkan bahwa, rata-rata responden dengan umur 46-55 tahun yaitu sebanyak 35 responden (41,7%). Mayoritas responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 47 (56%). Berdasarkan pendidikan menunjukkan bahwa mayoritas responden berpendidikan terakhir SLTA/ sederajat, yaitu sebanyak dari 34 responden (40,5%). Distribusi sampel berdasarkan pekerjaan menunjukkan bahwa mayoritas responden banyak yang tidak bekerja yaitu sebanyak 37 responden (44,0%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Gambaran Perilaku *Self Management* Penderita Diabetes Mellitus di Wilayah Kerja Puskesmas Takisung tahun 2022 (n=84)

Kategori Perilaku	Frekuensi (f)	Persentase
Kurang	39	46,4%
Baik	45	53,6%
Total	84	100%

Tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki perilaku *self management* baik yaitu sebanyak 45 responden (53,6%).

Tabel 3. Distribusi Aspek Perilaku *Self Management* Penderita Diabetes Mellitus di Wilayah Kerja Puskesmas Takisung tahun 2022 (n=84)

Kategori Perilaku	Frekuensi (f)	Persentase
Pola Makan		
Kurang	39	46,4%
Baik	45	53,6%
Total	84	100%
Latihan Fisik / Olahraga		
Kurang	41	48,8%
Baik	43	51,2%
Total	84	100%
Perawatan Kaki		
Kurang	40	47,6%
Baik	44	52,4%
Total	84	100%
Penggunaan Obat		
Kurang	26	31,0%
Baik	58	69,0%
Total	84	100%
Monitoring Gula Darah		
Kurang	37	44%
Baik	47	56%
Total	84	100%

Tabel 3 menunjukkan bahwa mayoritas responden (53,6%) memiliki perilaku pola makan yang baik. Berdasarkan distribusi frekuensi latihan

fisik, mayoritas responden dalam penelitian ini termasuk dalam kategori aktivitas fisik baik, yaitu sebanyak 43 orang (51,2%). Berdasarkan aspek perilaku perawatan kaki, lebih banyak responden dengan kategori perawatan kaki baik dalam perilaku *self management* yaitu sebanyak 44 responden (52,4%). Mayoritas

PEMBAHASAN

Rata-rata responden dalam penelitian ini berusia 46-55 tahun. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori dalam Buku Saku Diabetes Mellitus Untuk Orang Awam (2020) menyatakan bahwa orang diabetes mellitus lebih berisiko dalam hal faktor risiko yang tidak dapat dimodifikasi salah satunya adalah umur >45 tahun yang meningkat seiring dengan bertambahnya usia (Febrinasari *et al.*, 2020). Mayoritas responden berjenis kelamin laki-laki. Hal ini dapat diartikan bahwa jenis kelamin tidak berpengaruh terhadap angka kejadian diabetes mellitus, Asumsi tersebut sejalan dengan penelitian (Musdalifah dan Nugroho, 2020) yang menyatakan bahwa berdasarkan pada data hasil penelitian hubungan jenis kelamin dengan kejadian diabetes mellitus diperoleh nilai *p-value* $0,299 > 0,05$ sehingga H_0 diterima maka tidak ada hubungan yang signifikan (bermakna) antara jenis kelamin dengan kejadian diabetes mellitus di wilayah kerja Puskesmas Palaran Kota Samarinda tahun 2019.

Mayoritas responden berpendidikan terakhir SLTA/ sederajat. Peneliti berasumsi bahwa tingkat pendidikan memiliki pengaruh terhadap kejadian diabetes mellitus. Orang yang tingkat pendidikannya tinggi biasanya akan memiliki banyak pengetahuan tentang kesehatan. Dengan adanya pengetahuan tersebut orang akan memiliki kesadaran dalam menjaga kesehatannya. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Kekenusa yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden penderita diabetes adalah lulusan SMA (46,7%). Distribusi sampel berdasarkan pekerjaan menunjukkan bahwa mayoritas responden

responden 69% berada pada kategori baik terkait perilaku minum obat diabetes dalam *self management*. Sebanyak 47 responden (56%) pada kategori *monitoring* gula darah baik dalam perilaku *self management* sementara sebanyak 37 responden (44%) pada kategori *monitoring* gula darah kurang dalam perilaku *self management*.

banyak yang tidak bekerja. Peneliti berasumsi bahwa pekerjaan berpengaruh terhadap angka kejadian diabetes mellitus karena orang yang tidak bekerja memiliki risiko terjadinya obesitas/kelebihan berat badan akibat kurangnya beraktivitas. Hal ini sejalan dengan riset Sari pada 2019 yang menyatakan responden sebagian besar sudah tidak bekerja, dan atau pensiunan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa lebih banyak responden memiliki perilaku *self management* baik (53,6%). Hasil ini hampir sama dengan jumlah responden yang memiliki perilaku *self management* kurang (46,4%). Hal ini terlihat dari jawaban responden yang menunjukkan bahwa, sebanyak 58,3% responden mengatur asupan karbohidrat hariannya, hingga 40,5% responden melakukan aktivitas fisik, bahkan 92,9% responden selalu menggunakan alas kaki saat keluar rumah. Sebanyak 54,9% masih melakukan pemeriksaan gula darah secara rutin setiap bulan selama tiga bulan terakhir. Peneliti berasumsi bahwa *self management* yang baik adalah karena tindakan yang dilakukan oleh penderita diabetes mellitus untuk mengelola dan mengendalikan diabetes mellitus dengan baik dan teratur meliputi aktivitas, pengaturan pola makan, perawatan kaki, minum obat dan kontrol darah.

Asumsi ini sejalan dengan penelitian Azka yang menjelaskan bahwa *self management* adalah aktivitas individu yang peduli terhadap kesehatan serta mencegah komplikasi penyakit. Hal ini dapat dicapai dengan mengelola serta mempertahankan kebiasaan gaya hidup sehat dalam hal aktivitas fisik, nutrisi, pengobatan, dan

lain-lain. Diabetes mellitus merupakan penyakit kronis yang membutuhkan pemantauan harian dan pengobatan berulang. Oleh karena itu, pasien diabetes harus memikul tanggung jawab terbesar dalam proses pengobatan penyakitnya. Oleh karena itu, *self management* adalah inti dari manajemen diabetes (Azka, 2020).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 51,2% responden masuk dalam kategori latihan fisik baik. Salah satu penyebab dari gula darah tinggi adalah kurangnya aktivitas fisik. Orang yang terkena lebih cenderung menghindari aktivitas fisik karena mereka seringkali kurang termotivasi untuk melakukan aktivitas fisik secara teratur (Indriyani, 2017). Berdasarkan hasil pada penelitian ini, menunjukkan bahwa 40,5% responden melakukan aktivitas fisik setiap hari dalam seminggu terakhir, dan 38,1% tidak mengikuti sesi pelatihan tertentu dalam seminggu terakhir. Penelitian yang dilakukan oleh Paramitha menemukan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kadar gula darah pada penderita diabetes (Paramitha, 2014). Aktivitas fisik atau olahraga merupakan salah satu faktor yang memengaruhi timbulnya diabetes. Aktivitas fisik telah dikaitkan dengan regulasi gula darah. Reaksi insulin (resistensi insulin) adalah masalah utama yang dihadapi penderita diabetes, mencegah glukosa untuk memasuki sel. Saat berolahraga, otot menggunakan lebih banyak glukosa daripada saat tidak berolahraga, yang berdampak pada menurunnya gula darah. Dengan menggerakkan tubuh, insulin bekerja lebih baik sehingga glukosa yang masuk ke dalam sel dibakar dan diproduksi untuk energi (Soegondo, 2019).

Hasil penelitian ini didapatkan bahwa lebih banyak responden dengan kategori perawatan kaki baik, sebanyak 44 responden (52,4%). Hal ini tergambar dari tanggapan mayoritas responden yang selalu memeriksakan kaki, mengeringkan sela-sela jari kaki setelah dicuci, dan memakai alas kaki saat keluar rumah. Sementara sebanyak 40 responden (47,6%)

pada kategori perawatan kaki kurang ditunjukkan pada jawaban responden yang menyebutkan bahwa sebagian besar responden tidak pernah memeriksa bagian dalam sepatu sebelum digunakan dan tidak pernah menggunakan pelembab/*lotion*. Seorang individu yang memiliki perawatan kaki kurang akan lemah terhadap komitmen tujuannya, sehingga terjadi ketidakpatuhan terhadap perawatan (Safitri, 2016).

May dalam Ariyanti mengatakan *self management* kaki diabetik adalah mencuci dan mengeringkan kaki terutama sela-sela dalam jari kaki secara rutin setiap hari, menggunakan *lotion* atau pelembab dengan tujuan agar kaki tidak kering dan pecah-pecah. Potong kuku hati-hati dengan memotongnya lurus tidak memotong sudut. Perawatan diri kaki diabetik yang tepat dapat mengurangi risiko terjadinya ulkus kaki diabetik (Ariyanti, 2019).

Berdasarkan hasil pada penelitian ini, sebanyak 41,7% responden memeriksakan kaki mereka secara terus-menerus dalam 7 hari terakhir. Hal ini sedikit berbeda dengan jumlah responden yang tidak pernah memeriksakan kaki dalam seminggu terakhir (32,1%). Penderita diabetes sangat erat kaitannya dengan ulkus kaki dengan perawatan kaki yang buruk. Salah satu cara merawat kaki penderita adalah dengan memeriksa kondisi kaki setiap hari. *Skrining* bertujuan untuk meminimalkan risiko ulkus kaki diabetik. Penderita dikatakan dapat melihat tanda-tanda adanya masalah pada kaki, antara lain dapat melihat dan mengenali kondisi telapak kaki dan punggung kaki berupa kering atau pecah-pecah, luka, melepuh, kemerahan, rasa panas, dan bengkak. Ketika tanda dan gejala ini terdeteksi pada kaki penderita diabetes, maka disarankan untuk pergi ke fasilitas kesehatan untuk memeriksakan kakinya agar dapat ditangani sesegera mungkin (Junianty, 2020).

Mayoritas responden (69%) berada pada kategori baik terkait perilaku minum obat diabetes. Arifin dalam penelitiannya menyebutkan bahwa ketidakpatuhan

minum obat disebabkan karena perilaku lupa dari penderita. Penderita tersebut biasanya termasuk golongan lansia yang telah mengalami perubahan fisiologis tubuhnya seperti gangguan penglihatan, pendengaran, dan daya ingat. Hal tersebut mengakibatkan berkurangnya kemampuan penderita diabetes mellitus dalam mendapatkan informasi pentingnya obat yang harus dikonsumsi (Arifin, 2016). Hasil penelitian ini mendapatkan hasil bahwa mayoritas responden, sebanyak 67,9% mengatakan selalu minum obat diabetes mellitus setiap hari selama tujuh hari terakhir. Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Hapsari bahwa sebanyak 88% responden patuh terhadap penggunaan obat diabetes dan didukung oleh penelitian Salistyaningsih yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara klien yang patuh dengan klien yang tidak patuh dalam minum obat dengan kadar gula darah responden. Penderita dengan minum obat yang patuh cenderung memiliki kadar gula darah normal, sementara klien yang tidak patuh cenderung memiliki kadar gula darah yang tinggi (Hapsari, 2017).

Penggunaan obat / terapi farmakologi pada penderita yaitu dengan minum obat oral dan obat suntikan. OHO terbagi menjadi 4 golongan berdasarkan cara kerjanya. Golongan pertama yaitu pemicu sekresi insulin: sulfonilurea, glinid, golongan kedua yaitu penambah sensitivitas insulin: tiazolidindion, golongan ketiga yaitu penghambat glukoneogenesis: metformin, serta golongan keempat yaitu penghambat glukosidase alfa: acarbose (Primahuda, 2016).

Obat suntikan dalam terapi farmakologi diabetes mellitus yaitu berupa insulin. Insulin dibedakan berdasarkan lama kerjanya adalah insulin kerja cepat, insulin kerja pendek, insulin kerja menengah, insulin kerja panjang, serta insulin campuran tetap, kerja pendek dan menengah. Pemberian insulin ini dapat juga dikombinasikan dengan penggunaan OHO, namun pemberian selalu dimulai

dengan dosis rendah kemudian naik secara perlahan sesuai respon kadar glukosa darah (Primahuda, 2016).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 47 responden (56%) pada kategori *monitoring* gula darah baik dalam perilaku *self management*, sementara sebanyak 37 responden (44%) pada kategori *monitoring* gula darah kurang dalam perilaku *self management*. Penderita diabetes mellitus yang jarang memeriksakan kadar gula darahnya disebabkan karena kondisi ekonomi yang memungkinkan penderita untuk lebih memenuhi kebutuhan pokoknya daripada memeriksakan status kesehatannya, sehingga tak jarang penderita diabetes mellitus baru memeriksakan kadar gula darah ke pelayanan kesehatan ketika kondisi tubuhnya memburuk. Pada komponen ini klien harus memiliki kesadaran bahwa memeriksakan gula darah secara teratur adalah sesuatu yang penting bagi penderita diabetes mellitus.

Pada umumnya tenaga kesehatan akan menyarankan penderita untuk mengontrol kadar gula darahnya ke pelayanan kesehatan minimal satu bulan sekali. Namun jika klien menggunakan insulin, disarankan untuk mengecek gula darah setelah penggunaan insulin tersebut. Kebanyakan penderita diabetes mellitus tidak memiliki alat untuk mengecek kadar gula darahnya dan cenderung pergi ke pelayanan kesehatan tiap bulannya.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa lebih dari setengah responden, sebanyak 54,9% mengatakan bahwa waktu yang disarankan oleh tenaga kesehatan kepada penderita untuk melakukan cek gula darah rutin adalah sebanyak satu kali dalam satu bulan. Sama halnya, responden mengatakan bahwa mereka selalu mengecek gula darah sebulan sekali selama tiga bulan terakhir yaitu sebanyak 54,9%. Hal ini berarti penderita menjalankan instruksi dari petugas kesehatan dengan baik untuk memeriksa gula darahnya minimal satu bulan sekali. Kusniawati menyatakan dalam penelitiannya bahwa *monitoring* gula darah

diabetes mellitus secara teratur merupakan salah satu penatalaksanaan yang penting yang harus dilakukan oleh penderita (Kusniawati, 2017).

Penderita diabetes mellitus harus memahami alasan dan tujuan dilakukannya *monitoring* tersebut sehingga penderita akan terlibat secara langsung dalam pengelolaan penyakitnya. Pemantauan kadar gula darah yang teratur bagi penderita diabetes mellitus yang tidak

menggunakan insulin akan membantu klien dalam *memonitor* efektifitas pengaturan pola makan/diet, latihan fisik/olahraga dan minum obat hipoglikemik oral (OHO). *Monitoring* yang disarankan bagi penderita diabetes mellitus adalah ketika berada dalam kondisi yang diduga dapat menyebabkan hiperglikemia, hipoglikemia, dan ketika dosis pengobatan diubah (Kusniawati, 2017).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar penderita diabetes mellitus di wilayah kerja Puskesmas Takisung berusia dengan rentang 46-55 tahun. Lebih dari setengah jenis kelamin responden adalah laki-laki. Tingkat pendidikan responden paling banyak adalah SLTA/ sederajat, serta mayoritas responden tidak bekerja. Gambaran *self management* responden

hampir sama antara *self management* baik dan *self management* kurang. Namun, lebih banyak responden termasuk dalam kategori *self management* baik. Gambaran perilaku *self management* pada 5 komponen yang terdiri dari pola makan, latihan fisik (olahraga), perawatan kaki, minum obat dan *monitoring* gula darah mayoritas berada pada kategori baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, T. (2019). *Gambaran Sikap Pasien Diabetes Mellitus di Poli Penyakit Dalam RSUD Dr. Moewardi Surakarta Terhadap Kunjungan Ulang Konsultasi Gizi*. Surakarta : Karya Tulis Ilmiah
- Agustina, R. M., Diani, N. & Agianto. (2019). *Hubungan Pengetahuan dan Perilaku Pasien Tentang Penatalaksanaan Diabetes Mellitus di Banjarbaru Kalimantan Selatan*. Nusantara Medical Science.
- Arianti, Yetti, K., & Nasution, Y. (2019). *Hubungan Antara Perawatan Kaki dengan Risiko Ulkus Kaki Diabetes di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Yogyakarta*. Muhammadiyah Journal of Nursing. Yogyakarta: UMY.
- Arifin Z. (2016). *Analisis Hubungan Kualitas Tidur dengan Kadar Glukosa Darah Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 di Rumah Sakit Umum Propinsi Nusa Tenggara Barat*. Universitas Indonesia. Tesis M.Kep.
- Arifin. (2016). *Hubungan Antara Persepsi Penyakit dengan Kepatuhan Minum obat Hipoglikemik Oral (OHO) di Puskesmas Sronol Kota Semarang*. Semarang: Undip.
- Febrinasari, R. P., i Sholikah, T. A., Pakha, D. N. & Putra, S. E. (2020). *Buku Saku Diabetes Mellitus Untuk Awam*. 1 ed. Surakarta: Pencetakan UNS (UNS Press).
- Hapsari, PN. (2017). *Hubungan Antara Kepatuhan Penggunaan Obat dan Keberhasilan Terapi Pada Pasien Diabetes Mellitus Instalasi Rawat Jalan di RS X Surakarta*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah.
- Indriyani, P., Supriyanto, H., Santoso, A. (2017). *Pengaruh Latihan Fisik; Senam Aerobik Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Penderita DM Tipe 2 Di Wilayah Puskesmas Bukateja Purbalingga*. Nurse Media Journal of Nursing.
- Junianty, S., Nursiswati, Emaliyawati E. (2020). *Hubungan Tigkat Self Care dengan Kejadian Komplikasi Pada Pasien DM Tipe 2 di Ruang Rawat Inap RSUD*. Bandung: Unpad.; 1(1)
- Kekenusa, J.S, Ratag, B.T, Wuwungan, G. (2017). *Analisis Hubungan Antara Umur dan Riwayat Keluarga Menderita DM dengan Kejadian Penyakit DM Tipe 2 Pasa Pasien Rawat Jalan di Poliklinik Penyakit Dalam BLU RSUP Prof. Dr. R.D Kandou Manado*. Manado: Universitas Sam Ratulangi.
- Kusniawati. (2016). *Tesis Analisis Faktor yang Berkontribusi Terhadap Self Care Diabetes Pada Klien Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Rumah Sakit Umum Tangerang*. Depok: FIK UI.
- Musdalifah & Nugroho, P. S. (2020). *Hubungan Jenis Kelamin dan Tingkat Ekonomi dengan Kejadian Diabetes Mellitus di Wilayah Kerja Puskesmas Palaran Kota Samarinda Tahun 2019*. Borneo Student Research, 1(2), pp. 2721-5725.

- Perkeni. (2021). *Konsensus Pengelolaan Dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 Di Indonesia*. s.l.:Pengurus Besar Perkumpulan Endokrinologi Indonesia (PB PERKENI).
- Pangribowo, S. (2020). *Infodatin Data pusat dan Informasi Kesehatan RI Tetap Produktif, Cegah dan Atasi Diabetes Melitus*. Jakarta selatan: P2PTM, Kementerian Kesehatan RI.
- Paramitha, G.M. (2014). *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Rumah Sakit Umum Daerah Karanganyar*. Universitas Muhammadiyah. Surakarta.
- Primahuda, A. (2016). *Hubungan kepatuhan mengikuti program pengelolaan penyakit kronis (prolanis) BPJS dengan stabilitas gula darah pada penderita diabetes melitus di Puskesmas Babat Kabupaten Lamongan*. Universitas Diponegoro.
- Safitri, W.I. (2016). *Efikasi Diri dalam Foot Self-Care Pada Penderita Diabetes Melitus di Wilayah Kerja Puskesmas Srandol*. Semarang: Jurusan Keperawatan Universitas Diponegoro.
- Salistyaningsih, W., Puspitasari, T., Nugroho DK. (2018). *Hubungan Tingkat Kepatuhan Minum Obat Hipoglikemik Oral dengan Kadar Glukosa Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2*. Yogyakarta: Universitas Respati.
- Sari, N. d. P. A. (2019). *Aktivitas Fisik dan Hubungannya dengan Kejadian Diabetes Melitus*. *Jurnal Kesehatan*, 2(4), pp. 368-381.
- Soegondo S, Soewondo P, Subekti I. (2019). *Penatalaksanaan Diabetes Melitus Terpadu*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Utomo, A.Y.S. (2017). *Hubungan Antara 4 Pilar Pengelolaan Diabetes Melitus Dengan Keberhasilan Pengelolaan Diabetes Melitus Tipe 2*. Semarang: Universitas Diponegoro.