



SELF CARE PASIEN DIABETES MELITUS

Ita Sulistiani Basir^{1*}, Nanang Roswita Paramatha², Fika Dwi Agustin¹

¹Jurusan Keperawatan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo, Jl. Jend. Sudirman No.6, Dulalowo Timur, Kota Tengah, Kota Gorontalo, Gorontalo 96128, Indonesia

²Fakultas Kedokteran, Universitas Negeri Gorontalo, Jl. Jend. Sudirman No.6, Dulalowo Timur, Kota Tengah, Kota Gorontalo, Gorontalo 96128, Indonesia

*itasulistiani@ung.ac.id

ABSTRAK

Diabetes Melitus merupakan penyakit kronis yang kompleks yang membutuhkan perawatan medis berkelanjutan. *Self care* sebagai intervensi keperawatan menjadi kunci keberhasilan pengelolaan penyakit kronik diabetes melitus. *Self care* sangat diperlukan untuk mendukung pencapaian status kesehatan yang optimal. *Self care* merupakan kemampuan yang dimiliki oleh individu, keluarga, dan masyarakat sebagai upaya menjaga kesehatan, meningkatkan status kesehatan, mencegah timbulnya penyakit, mengatasi kecacatan, dengan atau tanpa dukungan pelayanan kesehatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *self care* pada pasien diabetes mellitus di wilayah kerja puskesmas telaga. Metode penelitian ini menggunakan deskriptif dimana pengukuran dengan menggambarkan variable yang diteliti tanpa menganalisa hubungan antar variable. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan purposive sampling dengan jumlah sampel sebanyak 91 responden yang memenuhi kriteria sampel. Hasil penelitian dapat dilihat bahwa aktivitas *self care* sebagian besar responden memiliki aktivitas *self care* baik dengan jumlah sebanyak 49 responden (53,8%) dan 42 responden (46,2%) memiliki *self care* yang buruk. Pada pasien dengan diabetes mellitus, pasien diharapkan mampu melakukan perilaku perawatan diri sendiri untuk mengontrol penyakitnya dan untuk mempertahankan kesehatannya. Pasien DM membutuhkan perawatan diri yang bersifat kontinue atau berkelanjutan untuk mencegah komplikasi dan tingkat keparahan penyakit.

Kata kunci: diabetes mellitus; pasien diabetes mellitus; *self care*

SELF CARE FOR DIABETES MELLITUS PATIENTS

ABSTRACT

Diabetes Mellitus is a complex chronic disease that requires ongoing medical care. Self care as a nursing intervention is the key to the success of managing chronic diabetes mellitus. Self care is needed to support the achievement of optimal health status. Self care is the ability possessed by individuals, families, and communities as an effort to maintain health, improve health status, prevent disease, overcome disability, with or without the support of health services. This study aims to determine the description of self care in patients with diabetes mellitus in the work area of the Telaga Health Center. This research method uses descriptive measurement by describing the variables studied without analyzing the relationship between variables. The sample used in this study used purposive sampling with a total sample of 91 respondents who met the sample criteria. The results of the study can be seen that most of the respondents have self-care activities with good self-care activities with a total of 49 respondents (53.8%) and 42 respondents (46.2%) having poor self-care. In patients with diabetes mellitus, patients are expected to be able to perform self-care behaviors to control their disease and to maintain their health. DM patients require continuous self-care to prevent complications and the severity of the disease.

Keywords: diabetes mellitus; diabetes mellitus patients; self care

PENDAHULUAN

Diabetes Melitus merupakan penyakit kronis yang kompleks yang membutuhkan perawatan medis berkelanjutan dengan strategi pengurangan resiko multifaktorial glikemik. Manajemen diri pasien yang berkelanjutan penting untuk mencegah komplikasi akut dan mengurangi risiko komplikasi jangka panjang (ADA, 2018). *International Diabetes Faderation* (IDF) menyatakan bahwa tahun 2019, sekitar 463 juta orang diseluruh dunia diperkirakan menderita DM. Dan diperkirakan akan terus mengalami peningkatan hingga 51% yaitu pada tahun 2030 penderita DM akan meningkat menjadi 578 juta dan pada tahun 2045 diperkirakan penderita DM meningkat hingga mencapai angka 700 juta. Indonesia masuk ke dalam urutan ke 7 negara dengan penderita DM sebanyak 10,7 juta, dan diperkirakan pada tahun 2030 akan naik menjadi 13,7 juta (IDF, 2019).

Menurut Riskesdas (2018), prevalensi penderita Diabetes Mellitus di Indonesia rata-rata kasus diabetes yang terdiagnosis oleh dokter pada semua umur yaitu sebesar 1.017.290 (1,5%) jiwa dan dimana prevalensi daerah tertinggi berada di Jawa Barat 186.809 jiwa, kemudian disusul oleh Jawa Timur 151.878 jiwa, Jawa Tengah 132.565 jiwa, Sumatra Utara 55.351 jiwa, dan Banten 48.621 jiwa. Di indonesia peningkatan khusus DM sering terjadi hampir disemua daerah termasuk di Gorontalo (RISKESDAS, 2018). Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo pada tahun 2019 terdapat 13.450 jiwa yang di diagnosis menderita Diabetes Melitus yang tersebar di berbagai daerah diantaranya yaitu Kabupaten Bone Bolango 7.241 jiwa, Kabupaten Gorontalo 4,205 jiwa, Kabupaten Pohuwato 4.069 jiwa, Kabupaten Gorontalo Utara 968 jiwa, Kabupaten Boalemo 166 jiwa dan kota Gorontalo 71 jiwa (DINKES, 2019).

Kabupaten Gorontalo berada di urutan ke-2 namun ternyata Kabupaten Gorontalo merupakan Kabupaten dengan peningkatan prevalensi penderita DM yang cukup drastis dibandingkan dengan kabupaten lainnya. Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kabupaten Gorontalo penderita diabetes terus meningkat, pada tahun 2018 penderita berjumlah 2.866 jiwa, tahun 2019 naik menjadi 4.205 jiwa dan ditahun 2020 berjumlah 4.562 jiwa. Dari 21 Puskesmas yang masuk di dalam wilayah Kabupaten Gorontalo ternyata Puskesmas Telaga merupakan salah satu puskesmas yang dimana penderita DM mengalami peningkatan setiap tahunnya dimana pada tahun 2019 berjumlah 118 jiwa dan pada tahun 2020 menjadi 127 jiwa. Di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga juga ditemukan 4 orang diantaranya meninggal akibat DM dan yang telah mengalami komplikasi (DINKES, 2020).

Komplikasi Diabetes Melitus sangatlah cepat terjadi apabila individu atau penderita tidak menangani dengan baik, untuk itu upaya pencegahan menjadi hal sangat penting yang harus diperhatikan agar tidak terjadinya komplikasi, kesakitan, dan kematian. Pemerintah telah berupaya untuk melakukan penanganan terkait masalah DM dan hingga saat ini angka penderita diabetes masih cukup tinggi dan semakin diperparah dengan munculnya berbagai macam penyakit akibat komplikasi DM. Dari masalah gula darah bisa ke masalah mata, liver, jantung, ginjal, dan semua organ tubuh sehingga penyakit ini juga mendapat julukan *The Mother Of All Diseases*, atau ibu dari segala penyakit (Tandra, 2017). Apabila penderita mengalami komplikasi, hal ini juga akan berdampak pada penurunan kualitas hidup penderita, kesakitan, hingga kematian (Chaidir, 2017).

Penurunan kualitas hidup pada pasien diabetes melitus juga sering kali diikuti dengan ketidakmampuan pasien tersebut dalam melakukan perawatan diri secara mandiri yang sering kali disebut dengan istilah *self care*. *Self care* merupakan kemampuan yang dimiliki oleh individu, keluarga, dan masyarakat sebagai upaya menjaga kesehatan, meningkatkan status kesehatan,

mencegah timbulnya penyakit, mengatasi kecacatan, dengan atau tanpa dukungan pelayanan kesehatan. *Self care* sebagai intervensi keperawatan menjadi kunci keberhasilan pengelolaan penyakit kronik diabetes melitus. *Self care* sangat diperlukan untuk mendukung pencapaian status kesehatan yang optimal (Asyrofi, dkk., 2018).

Self care DM merupakan suatu bentuk perawatan diri yang menjadi program tanggung jawab pada penderita DM. *Self care* pada penderita DM bertujuan untuk mengontrol kadar glukosa darah secara optimal dan mencegah komplikasi timbul. Saat individu sudah mengalami komplikasi DM maka akan menurunkan umur harapan hidup dan menurunnya kualitas hidup, dan *self care* yang baik akan meningkatkan angka harapan hidup dan meningkatkan kualitas hidup penderita DM (Putri, 2017). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Hartono (2019), didapatkan bahwa rata-rata pasien DM tipe 2 memiliki *self care* yang baik sehingga sebagian pasiennya tidak mengalami komplikasi. Komplikasi yang dialami oleh pasien DM akan berpengaruh terhadap kualitas hidup pasien DM itu sendiri. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan sebelumnya oleh Chaidir, dkk., (2017), yaitu tentang hubungan *self care* dengan kualitas hidup penderita diabetes melitus memiliki nilai koefisien korelasi sebesar 0,432 dengan nilai positif, jadi semakin tinggi *self care* seseorang maka semakin baik kualitas hidup penderita DM.

Self care yang dilakukan oleh penderita DM diantaranya yaitu pengaturan pola makan (diet), perawatan kaki, aktivitas fisik, monitoring gula darah, dan minum obat diabetes. Prinsip diet yang dilakukan yaitu dengan memperhatikan jadwal makan, pola makan, jenis makanan dan diet gula. Pengaturan ini bertujuan untuk mengatur keseimbangan dan dipertahankan dalam kadar normal (Tiruneh, 2018). Berdasarkan fenomena diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait dengan gambaran *Self Care* pada pasien diabetes mellitus di wilayah kerja puskesmas telaga.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif survey. Data *self care* pasien DM diperoleh dengan menggunakan kuisiener yang diisi oleh responden. Kuisiener yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuisiener *Summary of Diabetes Self-Care Activities (SDSCA)* yang dikembangkan oleh *General Service Administration (GSA) Regulatory Information Service Center (RISC)*.

HASIL

Tabel 1.
Karakteristik Responden (n=91)

Karakteristik	f	%
Usia		
36-45 tahun	2	2,2
46-55 tahun	46	50,5
56-65 tahun	32	35,5
>65 tahun	11	12,1
Jenis Kelamin		
Laki-laki	30	33,0
Perempuan	61	67,0
Pendidikan		
Tamat SD/Sederajat	26	28,6
SMP/Sederajat	16	17,6
SMA/Sederajat	41	45,1
Perguruan Tinggi	8	8,8

Karakteristik	f	%
Pekerjaan		
Tidak Bekerja	34	37,4
Bekerja	57	62,6
Lama menderita DM		
<10 tahun	70	76,9
≥10 tahun	21	23,1
Komplikasi		
Tidak Komplikasi	57	62,6
Katarak	14	15,4
Gagal Ginjal	3	3,3
Stroke	4	4,4
Penyakit Jantung	2	2,2
Luka diabetik	11	12,1

Tabel 2.
Hasil analisa mengenai aktivitas *self care* (n=91)

Aktifitas <i>self care</i>	f	%
Baik	49	53,8
Kurang	42	46,2

Tabel 2 dapat dilihat bahwa berdasarkan aktivitas *self care* sebagian besar responden memiliki aktivitas *self care* baik dengan jumlah sebanyak 49 responden (53,8%).

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti, didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden memiliki aktivitas *self care* yang baik yaitu sebanyak 49 responden (53,8%), dibandingkan dengan responden yang memiliki *self care* kurang yaitu sebanyak 42 responden (46,2%). Hasil menunjukkan mereka yang masuk kedalam kategori aktivitas *self care* yang baik sebanyak 49 orang, yaitu mereka yang dapat memenuhi kebutuhan perawatan diabetes yang harus mereka jalankan seperti pemenuhan kebutuhan universal yang memiliki diet atau pola makan baik yaitu sebanyak 45 orang (91,8 %). Memiliki aktivitas fisik yang baik sebanyak 36 orang (73,5), mereka juga memiliki aktivitas perawatan kaki yang baik yaitu sebanyak 40 orang (81,6%), dan melakukan kontrol gula darah yang baik sebanyak 26 orang (53,1%), namun ditemukan sebanyak 26 orang (53,1%) memiliki aktivitas minum obat kurang.

Berdasarkan hasil penelitian dari 49 orang yang memiliki *self care* baik 45 diantaranya memiliki aktivitas pola makan yang baik, dari pengaturan jumlah karbohidrat, membatasi konsumsi daging, dan sering memakan buah dan sayur, serta membatasi memakan cemilan yang mengandung gula. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lutfah (2019), hasil penelitian menunjukkan penderita DM di wilayah Rural sebagian besar sudah memiliki perilaku *self care* yang baik sebanyak 70 responden (62,5%). Sebagian besar responden sudah mampu melakukan pengaturan diet yang tepat, mampu mengontrol kadar glukosa darah. Diet pada penderita DM merupakan pengaturan pola makan dimana tepat jumlah kalori yang dikonsumsi per hari, tepat jadwal makan, dan tepat jenis, dengan menghindari makanan manis dan makanan tinggi kalori. Tujuan dari merencanakan pola makan/ diet adalah untuk mendapatkan kontrol metabolik yang baik dengan memperbaiki pola makan dan olahraga. Pola makan sehat untuk diabetesi adalah karbohidrat yang dianjurkan adalah 50-55%, lemak 25-30%, dan protein 20%. Diet lemak yang dianjurkan bagi penderita DM adalah dengan

mengganti makanan yang mengandung kaya lemak jenuh seperti daging serta produk olahan susu dengan makanan yang kaya minyak nabati, seperti kacang-kacangan dan biji-bijian. Buah dan sayur merupakan makanan yang mengandung serat tidak larut yang berfungsi meningkatkan kerja hormon insulin dalam mengatur gula darah di dalam tubuh sehingga akan mencegah terjadinya DM. Serat tidak larut ini berfungsi untuk individu agar dapat mengontrol dan mengendalikan nafsu makan, menurunkan berat badan, membantu BAB secara teratur, dan menutrunkan kolesterol darah yang dapat menurunkan resiko terjadinya DM (Putri, 2017).

Berdasarkan hasil penelitian dari 49 orang yang memiliki *self care* baik 36 diantaranya memiliki aktivitas fisik yang baik, seperti melakukan pekerjaan sehari-hari minimal 30 menit. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Pemudana (2020), hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa sebagian besar memiliki aktivitas fisik yang baik yaitu 62 orang (69,7%). Latihan fisik yang dilakukan secara rutin akan meningkatkan pengambilan glukosa oleh otot dan memperbaiki pemakaian insulin sehingga mampu menurunkan kadar gula darah. Selain itu mampu meningkatkan kadar HDL-kolesterol dan menurunkan kadar kolesterol total serta trigliserida sehingga menurunkan faktor resiko penyakit jantung. latihan fisik yang dilakukan minimal 30 menit setiap harinya dengan intensitas sedang akan menurunkan resiko terjadinya komplikasi DM sebanyak 39% (Lutfah, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian dari 49 orang yang memiliki *self care* baik 40 diantaranya memiliki aktivitas perawatan kaki yang baik, dimulai dari memeriksa kaki, mengeringkan sela-sela jari setelah dicuci, menggunakan alas kaki saat keluar rumah, dan menggunakan lotion atau pelembab. Hal ini didukung oleh Penelitian yang dilakukan oleh Putri (2017), hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa sebagian besar memiliki aktivitas perawatan kaki yang baik yaitu 68 orang (50,4%). *Self care* kaki pada diabetes yang harus dilakukan adalah mencuci kaki dan mengeringkannya terutama sela jari secara rutin setiap hari, menggunakan lotion/ pelembab 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 (Ariyanti, 2017).

Berdasarkan hasil penelitian dari 49 orang yang memiliki aktivitas *self care* baik 26 diantaranya memiliki aktivitas kontrol gula darah yang baik, dimana ditemukan mereka mengecek gula darah sesuai dengan waktu yang disarankan oleh tenaga kesehatan minimal sebulan sekali. Hasil penelitian ini sama halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Lutfah (2019), hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa sebagian besar memiliki aktivitas monitoring gula darah yang baik yaitu 87 orang (77,7%). Penderita DM sering mengalami kenaikan gula darah secara drastis (hiperglikemi) sehingga perlu dilakukan pemantauan secara kontinue melalui pemeriksaan gula darah sewaktu (GDS) yang bisa dilakukan pada saat sebelum sarapan pagi dan sebelum makan malam. Nilai yang diharapkan yaitu pada rentang 70 sampai 120 mg/dl (Lutfah, 2019). Hal ini dapat diasumsikan bahwa mereka yang memiliki aktivitas *self care* baik sebagian besar di pengaruhi oleh pola makan mereka yang baik, aktivitas fisik yang baik, dan perawatan kaki yang baik, serta monitoring gula darah yang baik, jadi meskipun mereka memiliki aktivitas minum obat yang kurang hal ini tidak terlalu berpengaruh sebab mereka apabila kadar gula darah mereka dalam keadaan normal maka minum obat tidak harus mereka lakukan sebab tujuan utama dari perawatan diri mereka yaitu untuk mencapai gula darah mendekati normal serta mencegah terjadinya komplikasi dan kondisi yang memperburuk penderita.

Hasil menunjukkan Penderita yang memiliki *self care* kurang yaitu sebanyak 42 orang hal ini dikarenakan sebagian besar dari mereka memiliki aktivitas pola makan yang kurang yaitu sebanyak 24 orang (57,1%), memiliki aktivitas fisik kurang sebanyak 25 orang (59,5%), memiliki aktivitas perawatan kaki yang kurang sebanyak 39 orang (92,9%), dan memiliki aktivitas minum obat yang kurang yaitu sebanyak 28 orang (66,7%), serta ditemukan sebanyak 22 orang (52,4%) memiliki aktivitas monitoring gula darah yang baik.

Berdasarkan hasil penelitian dari 42 orang yang memiliki *self care* kurang, 24 diantaranya memiliki aktivitas pola makan yang kurang seperti jarang melakukan perencanaan pola makan, sering mengonsumsi makanan yang mengandung lemak tinggi, dan sering memakan cemilan yang mengandung gula. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Istiyawanti (2018), yang menunjukkan bahwa rata-rata responden memiliki pengaturan pola makan yang jarang dan hanya 3,1 hari, pengaturan makan seperti perencanaan pola makan dan diet makanan harusnya dilakukan secara konsisten selama tujuh hari dalam seminggu guna memperbaiki control metabolik (Istiyawanti, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian dari 42 orang yang memiliki *self care* kurang 25 diantaranya memiliki aktivitas fisik yang kurang, seperti jarang melakukan pekerjaan rumah seperti menyapu, mencuci, mengepel, dan lainya selama 30 menit, serta mereka jarang melakukan latihan fisik khusus seperti jalan sehat, berenang dan lainya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hidayah (2019), hasil menunjukkan bahwa sebagian besar penderita DM memiliki aktivitas fisik yang kurang yaitu 43 orang (54,4%). Aktifitas fisik adalah salah satu pilar untuk pengelolaan DM. Salah satu penyebab meningkatnya kadar glukosa darah yaitu karena aktivitas fisik yang kurang. Seseorang yang memiliki aktivitas fisik yang kurang hal dapat berpengaruh terhadap sensitifitas insulin dan meningkatkan resiko terjadinya komplikasi (Hidayah, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian dari 42 orang yang memiliki *self care* kurang, 39 diantaranya memiliki aktivitas perawatan kaki yang kurang, dimana sebagian besar tidak memeriksa kaki mereka, tidak memeriksa bagian dalam sepatu, dan tidak membersihkan sela-sela jari mereka setelah dicuci. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri (2017), hasil menunjukkan bahwa sebagian besar penderita tidak melakukan memeriksa bagian dalam sepatu sebelum digunakan. Tujuan pemeriksaan sepatu dilakukan untuk melihat ada atau tidaknya serangga yang menyengat di dalam sepatu. Alas kaki yang dianjurkan bagi penderita diabetes yaitu sepatu tanpa hak tinggi, sepatu yang menampakkan tumit dan jari-jari, serta sepatu yang nyaman dan tepat di kaki. Penderita DM tidak diperbolehkan bertelanjang kaki saat keluar rumah dan dianjurkan untuk menggunakan kaos kaki tidak ketat yang mampu menyerap keringat. Penggunaan alas kaki yang baik diyakini mampu menurunkan resiko terjadinya ulkus kaki DM. Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian Hidayah (2019), bahwa sebagian besar penderita tidak mengeringkan sela-sela jari setelah dicuci. Penderita DM dianjurkan selalu mencuci kakinya dengan menggunakan air hangat serta sabun yang lembut. Setelah kaki dicuci, selanjutnya dianjurkan mengeringkan sela-sela jari dengan menggunakan handuk lembut, hal ini bertujuan untuk tetap membuat kaki tetap bersih, kering, dan lembut sehingga dapat mencegah resiko terjadinya ulkus kaki.

Berdasarkan hasil penelitian dari 42 orang yang memiliki *self care* kurang, diantaranya terdapat 28 orang (66,7%) memiliki aktivitas minum obat yang kurang. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lutfah (2019), bahwa sebagian besar yaitu sebanyak 89 orang (79,5%) memiliki aktivitas minum obat yang kurang. 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. Ketidapatuhan klien terhadap minum obat dapat meningkatkan resiko komplikasi dan bertambah parahnya penyakit yang diderita (Putri, 2017). Hal ini dapat diasumsikan bahwa mereka yang memiliki aktivitas *self care* yang kurang sebab hasil menunjukkan bahwa aktivitas pola makan mereka kurang, aktivitas fisik kurang, perawatan kaki kurang, serta minum obat yang kurang, meskipun aktivitas monitoring gula darah mereka baik namun hal yang memicu peningkatan gula darah mereka tidak terkontrol sehingganya meskipun mereka mengetahui kadar gula darah mereka dengan rutin mengecek namun mereka tidak melakukan upaya untuk tetap menjaga kadar gula darah dalam keadaan normal, dan ditambah lagi mereka memiliki pola hidup sehat yang kurang maka secara tidak langsung akan mempengaruhi dan memperburuk kondisi penderita.

Menurut Afelya (2014), Klien dewasa dengan diabetes melitus dipandang sebagai individu yang memiliki kemampuan untuk merawat dirinya sendiri untuk melaksanakan perawatan diri, memelihara kesehatan dan mencapai kesejahteraan. Klien diabetes melitus mampu mencapai kesejahteraan atau kesehatan yang optimal dengan mengetahui perawatan yang sesuai dengan kondisi penyakitnya. Pada pasien dengan diabetes mellitus, pasien diharapkan mampu melakukan perilaku perawatan diri sendiri untuk mengontrol penyakitnya dan untuk mempertahankan kesehatannya. Pasien DM membutuhkan perawatan diri yang bersifat kontinue atau berkelanjutan untuk mencegah komplikasi dan tingkat keparahan penyakit. Namun berdasarkan hasil penelitian masih ditemukan penderita DM yang masih memiliki *self care* kurang, dan ditemukan juga responden mengalami komplikasi yang terdiri dari katarak, gagal ginjal, stroke, penyakit jantung, dan luka. Untuk itu pentingnya untuk menjalankan perilaku *self care* yang baik.

SIMPULAN

Pasien Diabetes Melitus di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga sebagian besar responden memiliki aktivitas *self care* yang baik yaitu sebanyak 49 responden 53,8%, dibandingkan dengan responden yang memiliki *self care* kurang yaitu sebanyak 42 responden (46,2%).

DAFTAR PUSTAKA

- American Diabetes Association. (2018). *Standards Of Medical Care In Diabetes. Diabetes Care*, 2018;41 (SUPPL.1), 13-27. <https://doi.org/10.2337/dc18-Sint01>.
- Ariyanty. 2012. Hubungan Perawatan Kaki dengan Resiko Ulkus Kaki Diabetes di RS. PKU. Muhammadiyah Yogyakarta. Depok: Universitas Indonesia (skripsi)
- Asyrofi, A., Arisdiani, T., Widiastuti, Y. P. (2018). *Self-Care Aktifitas Fisik dan Penggunaan Fasilitas Kesehatan Sebagai Upaya Pengendalian Kadar Glukosa Darah Oleh Penyandang Diabetes Melitus*. Jurnal Keperawatan Volume 10 No 3, Hal 156 - 163, Desember 2018. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kendal. ISSN 2549-8118 (Online).
- Chaidir, R., Wahyuni, A. S & Furkhani, D. W. (2017). Hubungan *Self Care* Dengan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus. *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 2(2), 132-144 Retrieved from <https://ejournal.kopertis10.or.id/index.php/endurance/article/view/1357>
- Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo. (2019). Data Penderita Diabetes Melitus di Provinsi Gorontalo.

- Dinas Kesehatan Kabupaten Gorontalo. (2020). Data Penderita Diabetes Melitus di Kabupaten Gorontalo.
- Hartono, D. (2019). Hubungan *Self Care* Dengan Komplikasi Diabetes Mellitus Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe Ii Di Poli Penyakit Dalam Rsud Dokter Mohamad Saleh Kota Probolinggo. *Journal of Nursing Care & Biomolecular*, 4 (2), 111-118, Retrieved from <http://jnc.stikesmaharani.ac.id/index.php/JNC/article/view/144>
- Hidayah, M. 2019. Hubungan Perilaku *Self-Management* Dengan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Diwilayah Kerja Puskesmas Pucang Sewu, Surabaya. DOI:10.2473/amnt.v3i3.2019.176-182. Jointly Published by IAGIMKI & Universitas Airlangga.
- International Diabetes Federation. (2019). *Ninth edition 2019. In IDF Diabetes Atlas, 9th edition*. [https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)31679-8](https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(16)31679-8).
- Luthfa, I. (2019). Implementasi Selfcare Activity Penderita Diabetes Mellitus di Wilayah Puskesmas Bangetayu Semarang. *Buletin Penelitian Kesehatan*, Vol. 47, No. 1, Maret 2019: 23 – 28. <https://doi.org/20.22435/bpk.v47i1.779>
- Pemudana, D. Setya. 2020. Gambaran *Self Care* pada Penderita Diabetes Mellitus di Wilayah Kerja Puskesmas Baki Kabupaten Suko Harjo. Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Putri, L. R. (2017). Gambaran *Self Care* Penderita Diabetes Melitus (DM) Di Wilayah Kerja Puskesmas Sronдол Semarang. Universitas Diponegoro. Retrieved from http://eprints.undip.ac.id/59801/1/SKRIPSI_LINDA_RIANA_PUTRI.pdf
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI Tahun 2018. http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi_rakorkop_2018/Hasil%20Riskesdas%202018.pdf.
- Tandra, H. (2017). *Segala Sesuatu Yang Anda Ketahui Tentang DIABETES*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, ISBN: 978-602-03-3476-9
- Tiruneh, S. A., et al. (2018). Factors Influencing Diabetes Self-Care Practice Among Type 2 Diabetes Patients Attending Diabetic Care Follow Up At An Ethiopian General Hospital. *Journal Of Diabetes & Metabolic Disorders* 18:199-206. <https://doi.org/10.1007/s40200-019-00408-z>.