

HUBUNGAN PERAWATAN DIRI (*SELF CARE*) DENGAN KADAR GULA DARAH PADA PENDERITA DIABETES MELITUS DI PUSKESMAS GUGUAK PANJANG

Sunchi Cahnia¹⁾, Wisnatul Izzati²⁾, Nentien Destri³⁾, Mairinal Avis⁴⁾

¹ Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Mohammad Natsir Bukittinggi
Email: cahniasunchi83@gmail.com

² Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Mohammad Natsir Bukittinggi
Email: wisnatulizzati72@gmail.com

³ Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Mohammad Natsir Bukittinggi
Email: nentiendestri69@gmail.com

⁴ Fakultas Ekonomi, Institut Teknologi dan Bisnis Haji Agus Salim Bukittinggi
Email: avismairinal@gmail.com

Abstract

Self-care in patients with diabetes mellitus is an individual action aimed at controlling blood glucose levels to keep them within a normal range. Initial survey results showed that 2 people said they do not control their blood sugar because they do not feel sick and consider their condition not severe, 3 people said they often check their blood sugar due to fear of blood sugar instability, while 10 others said they only check their blood sugar occasionally because they are busy working. The purpose of this study is to determine whether there is a relationship between self-care and blood sugar levels in patients with diabetes mellitus in the Working Area of the Guguk Panjang Health Center in 2024. This research is an Observational Analytic study. The sampling was conducted using purposive sampling technique with a sample of 73 respondents. The data analysis in this study includes univariate and bivariate analysis. The research results indicate that the statistical test obtained a p-value of 0.002 ($p < 0.05$), which is considered statistically significant. The conclusion is that there is a relationship between self-care and blood sugar levels in patients with diabetes mellitus. The Odds Ratio value is 2.816, meaning that diabetes mellitus patients who practice self-care have 2.889 times the chance of experiencing uncontrolled quality of life in the elderly, compared to those with less self-care. It is hoped that health workers in public health centers will create a diabetes self-care program aimed at improving blood sugar control.

Keywords: diabetes mellitus, blood glucose levels, self-care

Abstrak

Perawatan diri (*self care*) pada penderita diabetes melitus merupakan tindakan individu yang bertujuan untuk mengontrol kadar glukosa darah agar tetap dalam rentang normal. Hasil survey awal didapatkan 2 orang mengatakan tidak mengontrol gula darahnya karena dirinya belum merasa sakit dan menganggap penyakitnya belum parah, 3 orang mengatakan sering kontrol gula darah karena takut akan ketidakstabilan kadar gula darah, 10 orang lainnya mengatakan hanya sesekali mengontrol gula darah dengan alasan sibuk bekerja. Tujuan penelitian untuk mengetahui apakah ada hubungan perawatan diri (*self care*) dengan kadar gula darah pada penderita diabetes melitus di Wilayah Kerja Puskesmas Puguak Panjang tahun 2024. Jenis penelitian ini *Analitik Observasional*. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan sampel sebanyak 73 responden. Analisis data penelitian ini meliputi analisis univariat dan bivariat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 0,002$ ($p < 0,05$), maka secara statistik disebut bermakna. Kesimpulannya adalah ada hubungan antara Perawatan Diri dengan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Melitus. Nilai *Odds Ratio* 2,816, artinya penderita diabetes melitus dengan *self care* berpeluang 2,889 kali untuk mengalami kualitas hidup lansia tidak terkontrol, dibandingkan dengan *self care* kurang. Diharapkan kepada petugas kesehatan puskesmas membuat program diabetes *self care* dengan usaha peningkatan kontrol gula darah.

Kata Kunci: Diabetes Melitus, Kadar Gula Darah, Perawatan diri

1. PENDAHULUAN

Diabetes melitus (DM) adalah masalah metabolik dengan gejala adanya kenaikan glukosa di dalam darah (hiperglikemia) yang diakibatkan defisiensi insulin (DM tipe 1) dan resistensi terhadap insulin (DM tipe 2). Diabetes melitus penyakit yang ditandai dengan peningkatan kadar gula darah (hiperglikemia) akibat sekresi insulin yang tidak tepat dan gangguan fungsi insulin (resistensi insulin). Diabetes melitus adalah suatu penyakit dimana kadar glukosa dalam darah tergolong tinggi karena tubuh tidak dapat melepaskan atau menggunakan insulin secara cukup. Umumnya penyakit diabetes memberi dampak komplikasi yang cukup mengkhawatirkan, seperti kelumpuhan, luka yang sulit disembuhkan, bahkan penyakit pengikut (Perkeni, 2015).

Menurut *World Health Organization* (WHO) terdapat dari 171 juta penderita diabetes melitus di dunia dan akan bertambah sebanyak 2 kali lipat, yaitu 366 juta pada tahun 2030 nanti. WHO memperkirakan, terdapat 8,4 juta penderita diabetes melitus. Indonesia pada tahun 2008 dan akan meningkat pada tahun 2030 sebanyak 21,3 juta. Internasional Diabetic Federation (IDF, 2022) melaporkan 537 juta orang dewasa (20-79 tahun) hidup dengan diabetes diseluruh dunia. Jumlah ini diperkirakan akan meningkat menjadi 643 juta (1 dari 9 orang dewasa) pada tahun 2030 dan 784 juta (1 dari 8 orang dewasa) pada tahun 2045. Diabetes melitus menyebabkan 8,7 juta kematian pada tahun 2021. Diperkirakan 44% orang dewasa yang hidup dengan diabetes (240 juta orang) tidak terdiagnosis. Kementerian Republik Indonesia melaporkan jumlah penderita diabetes melitus pada tahun 2021 sebanyak 19,47 juta jiwa (Kemenkes RI, 2022).

Menurut dinas Kesehatan Sumatera Barat, kasus diabetes melitus pada tahun 2021 sebanyak 1,3% yang meninggal mendekati angka prevalensi nasional 1,5% dimana Sumatera Barat berada di urutan ke 21 dari 34 provinsi di Indonesia. Kasus tertinggi berada di wilayah Kota Padang berjumlah 12.231 kasus (Dinas Kesehatan Sumatera Barat, 2021). Kota Bukittinggi termasuk 10 besar kota dengan angka penderita diabetes melitus tertinggi di Sumatera Barat dan terjadi peningkatan setiap tahunnya. Penderita diabetes melitus di Kota Bukittinggi pada tahun 2023 sebanyak 1168

orang. Berdasarkan dari data Dinas Kesehatan terdapat 7 Puskesmas di Kota Bukittinggi.

Diabetes melitus jika tidak dikelola dengan baik akan dapat terjadinya komplikasi. Komplikasi diabetes melitus merupakan kondisi gawat darurat yang dapat terjadi pada perjalanan penyakit diabetes melitus. Kadar glukosa darah yang tinggi pada jangka waktu yang lama bisa mengarah kepada berbagai macam komplikasi seperti jantung, tekanan darah, mata, ginjal, saraf serta gigi. Disamping itu pasien diabetes juga mempunyai resiko tinggi mengalami infeksi (Ulfa & Muflihin, 2022).

Komplikasi diabetes melitus dapat terjadi karena beberapa faktor seperti genetik, lingkungan, gaya hidup, dan faktor lain. Faktor-faktor ini dapat menyebabkan pengelolaan diabetes melitus terlambat, seperti orang yang tidak terdiagnosa diabetes tetapi tidak menjalani pengobatan secara teratur. Di negara maju, 50% pasien tidak memiliki diabetes melitus. Jumlah ini mungkin lebih besar di negara berkembang seperti Indonesia (Wijaya, 2021).

Glukosa merupakan salah satu karbohidrat penting yang digunakan sebagai sumber tenaga yang berperan sebagai pembentukan energi. Glukosa dihasilkan dari makanan yang mengandung karbohidrat yang terdiri dari monosakarida, disakarida dan juga polisakarida. Karbohidrat akan konversikan menjadi glukosa dalam hati dan seterusnya berguna untuk membentuk energi dalam tubuh (Rosaries & Boy, 2022). Glukosa darah adalah gula yang terdapat dalam yang terbentuk dari karbohidrat dalam makanan dan disimpan sebagai glikogen dihati dan otot rangka (Jiwintarum et al 2019).

Kadar glukosa darah yang tidak dapat terkontrol pada pasien diabetes melitus akan menyebabkan sebagai komplikasi, baik yang bersifat akut maupun kronik. Komplikasi akut pasien biasanya tidak sadarkan diri dengan angka kematian yang tinggi, dan komplikasi akut seperti makroanopati, mengenal jantung, stroke, retinopati diabetika (mengenal retina mata) dan nefropati diabetika (mengenal ginjal), mata, glaukoma, penurunan, sudahterjangkit tuberkulosis (TB) dan kaki atau ulkus diabetika (diabetic food). Oleh karena itu, sangatlah penting bagi para pasien untuk

memantau kadar glukosa darah secara rutin (Jasmani,2016).

Perawatan diri (*self-care*) pada penderita diabetes melitus merupakan tindakan individu yang bertujuan untuk mengontrol kadar glukosa darah agar tetap dalam rentang normal. Perawatan diri yang efektif pada dasarnya dapat merubah cara seseorang dalam mengelola penyakitnya, oleh karena itu diyakini bahwa perilaku perawatan diri yang efektif akan dapat meningkatkan kesejahteraan seseorang (Muflihatin et all,2024).

Self-care merupakan suatu bentuk perawatan diri yang menjadi program tanggung jawab pada penderita diabetes melitus. *self-care* pada penderita diabetes melitus bertujuan untuk mengontrol kadar glukosa darah secara optimal dan mencegah komplikasi timbul. Saat individu sudah mengalami komplikasi diabetes maka akan menurunkan umur angka harapan hidup dan menurunnya kualitas hidup, dan *self-care* yang baik akan meningkatkan angka harapan hidup dan meningkatkan kualitas hidup penderita diabetes melitus (Putri,2017). *Self-care* merupakan kemampuan seseorang untuk merawat dirinya sendiri secara mandiri sehingga tercapai kemampuan untuk Mempertahankan Kesehatan dan kesejahteraan (Ernawati,2013).

Pengelolaan *self-care* pada penderita diabetes melitus bertujuan untuk menjaga aktivitas insulin dan kadar glukosa plasma berada dalam kisaran, juga meminimalkan kemungkinan terjadinya komplikasi. Pengelolaan diabetes melitus yang tidak terkontrol dapat menyebabkan hiperglikemia berulang yang berdampak pada komplikasi mikrovaskuler dan makrovaskuler (Junianti,2017).

Penelitian yang dilakukan oleh Luthfa Endra dkk (2019) menyatakan bahwa adanya korelasi yang bermakna antara perawatan diri dengan kadar gula darah yang ditunjukan adanya fakta bahwa semakin rendah perawatan diri pada penderita diabetes melitus menyebabkan semakin tinggi kadar gula darah.

Penelitian yang dilakukan oleh (Rahman, Pujiati, & Saribu, 2023) mengatakan bahwa sebagian besar responden yang memiliki *self-care* diabetes kurang dengan kadar gula darah yang tidak terkontrol 15 orang (47%) dan terkontrol 4 orang (12,5%), hasil penelitian yang dapat dilihat bahwa sebagian besar

responden memiliki kadar gula darah yang tidak terkontrol (56,3%) dan yang terkontrol (43,8%).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Hartono (2019), didapatkan bahwa rata-rata pasien DM 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 (Basir, Paramatha, & Agustin, 2022).

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti kepada 15 orang pasien yang menderita penyakit Diabetes Melitus di Wilayah Kerja Puskesmas Guguak Panjang didapatkan 2 orang mengatakan tidak mengontrol gula darahnya karena dirinya belum merasa sakit dan menganggap penyakitnya belum parah, 3 orang mengatakan sering kontrol gula darah karena takut akan ketidakstabilan kadar gula darah, 10 orang lainnya mengatakan hanya sesekali mengontrol gula darah dengan alasan sibuk bekerja dan tidak ada sempat untuk pergi kontrol tiap minggu. Berdasarkan fenomena diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian apakah ada hubungan perawatan diri (*self-care*) dengan kadar gula darah pada penderita Diabetes Melitus di Puskesmas Guguak Panjang tahun 2024.

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah analitik observasional dengan metode cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah semua pasien DM di Puskesmas Guguak Panjang Kota Bukittinggi pada tahun 2023 yang berjumlah 264 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik *probability sampling* yaitu *proportionate stratified random sampling*. Dari jumlah perhitungan di dapatkan sampel 150 orang. Metode pemilihan sampel menggunakan *proposive sampling* dengan menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah

didentukan. Pengambilan data dengan memberikan kuesioner kepada responden.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Karakteristik

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	f	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	44	29.3
Perempuan	106	70.7
Umur		
45-55 tahun	40	26.7
56-65 tahun	45	56.7
>66 tahun	25	16.6
Pendidikan		
SD	10	6.7
SMP	32	6.7
SMA	68	21.3
PT	40	26.7
Pekerjaan		
PNS	18	12.0
TNI/POLRI	5	3.3
Wiraswasta	39	26.0
Petani/Buruh	32	21.3
Swasta	18	
Tidak Bekerja	38	25.3
Total	150	100

Berdasarkan tabel 1 karakteristik responden dapat dijelaskan bahwa dari 150 responden mayoritas berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 106 orang (70.7%), sedangkan yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 44 orang (29.3%). Usia responden paling banyak berusia 56-65 tahun yaitu sebanyak 85 orang (65.7%), dan usia responden paling sedikit berusia >66 yaitu 25 orang (16.7%). Tingkat pendidikan mayoritas responden adalah SMA yaitu sebanyak 68 orang (45.4%), sedangkan kategori pendidikan paling sedikit adalah SD yaitu sebanyak 10 orang (6.7%). Mayoritas pekerjaan responden adalah wiraswasta yaitu sebanyak 39 orang (26.0%), sedangkan pekerjaan paling sedikit adalah TNI/POLRI yaitu sebanyak 5 orang (3.3%).

b. Analisa Univariat *Self-care*

Tabel 2. Distribusi Frekuensi *Self-care* pada Penderita Diabetes Melitus di Puskesmas Guguak Panjang tahun 2024.

<i>Self-care</i>	f	%
Kurang	76	50.7
Baik	74	49.3
Total	150	100

Dari Tabel 2 diatas dapat diketahui bahwa dari total 150 orang responden yang diteliti, lebih dari separoh (50,7%) responden mengalami *Self-care* kurang dan kerang dari separoh (49,3%) mengalami *Self-care* Baik.

c. Kadar Gula Darah

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Melitus di Puskesmas Guguak Panjang Tahun 2024.

Kualitas Hidup	f	%
Tidak terkontrol	78	52
Terkontrol	72	48
Total	150	100

Dari Tabel 3 dapat diketahui bahwa dari total 150 orang responden yang diteliti, lebih dari separoh yaitu 78 responden (52.0%) dengan Kadar Gula Darah Tidak Terkontrol dengan Kadar Gula Darah Terkontrol.

d. Hasil Analisa Bivariat Hubungan Antara Spiritual Dengan Kualitas Hidup Lansia

Tabel 4. Hubungan Perawatan Diri (*Self-care*) Dengan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Melitus Di Puskesmas Guguak Panjang Tahun 2024.

<i>Self-care</i>	Kadar Gula Darah				p-value	OR
	Tidak Terkontrol		Terkontrol			
	n	%	n	%		
Kurang	49	64.5	27	35.5	76	100
Baik	29	39.2	45	60.8	74	100
					0.002	2.816
Total	78	52.0	72	48.0	150	100

Berdasarkan tabel 4 diperoleh hasil dari total 76 responden yang mengalami *Self-care*

kurang terdapat 49 orang atau sebanyak (64.5%) orang responden dengan kadar gula darah tidak terkontrol. Dan dari 74 responden dengan *Self-care* baik terdapat 29 orang (39,2%) orang responden dengan kadar gula darah terkontrol.

Hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 0,002$ ($p < 0,05$), maka secara statistik disebut bermakna. Kesimpulannya adalah ada hubungan antara Perawatan Diri (*Self-care*) Dengan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Melitus. Nilai *Odds Ratio* 2,816, artinya penderita Diabetes Melitus dengan *Self-care* berpeluang 2,889 kali untuk mengalami kualitas hidup lansia tidak terkontrol, dibandingkan dengan *Sel Care* kurang perlu meningkatkan *Self-care* untuk pengaturan pola makan, latihan fisik, perawatan kaki, penggunaan obat diabetes, dan monitoring gula darah (Suantika, 2015).

1) *Self-care*

Kebutuhan dasar *self-care* pasien mempengaruhi kemampuan pasien untuk mengelola DM secara mandiri dalam melakukan monitoring kadar glukosa darah. Kurangnya kemampuan *self-care* pasien melakukan monitoring glukosa darah menyebabkan glukosa darah tidak terkontrol yang berisiko meningkatkan kadar glukosa darah (Suantika, 2015).

Menurut Orem yang dikutip Wulan Sari Sagit, (2019), *Self-care* merupakan kekuatan untuk melakukan perawatan mandiri, kemampuan individu untuk melakukan *self-care* dipengaruhi oleh basic conditioning factors salah satunya seperti umur. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar responden berumur 56-65 tahun.

Hasil penelitian menunjukkan rata-rata usia responden diatas 56 tahun merupakan factor resiko terhadap peningkatan jumlah pasien diabetes melitus, selain riwayat keluarga dan obesitas. Proses penuaan yang disebabkan oleh perubahan anatomis, fisiologis dan biokimia menyebabkan penurunan sensitivitas insulin berkurang biasanya terjadi pada usia lanjut. Proses bertambah homeostasis tubuh, termasuk perubahan fungsi sel beta pankreas yang menghasilkan insulin akan menyebabkan gangguan sekresi hormone atau pengguna glukosa yang tidak adekuat pada tingkat sel yang berdampak terhadap peningkatan kadar

glukosa darah. Pada usia 50 tahun ke atas akan terjadi peningkatan 5-10 mg/dl setiap tahunnya (Jenny Rantung, 2015).

Pasien yang mengalami tingkat *self-care* yang kurang baik hal ini didukung oleh jurnal penelitian kusniwati (2011). Dikatakan bahwa usia adalah salah faktor yang mempengaruhi usia responden adalah 56-65 tahun (40.7% lebih banyak memiliki *self-care* kurang baik, hal ini disebabkan pasien tidak mampu melakukan aktivitasnya, cara untuk mengontrol pola makan karena penurunan pola pikir dan penuaan.

Menurut asumsi peneliti umur sangat berkaitan dengan *self-care* pada pasien dengan diabetes mellitus, DM sangat beresiko pada individu yang memasuki usia di atas 56 tahun. Usia yang merupakan salah satu faktor yang tidak dapat diubah maupun dihindari oleh individu, penyebabnya seseorang dengan usia lebih dari 56 tahun mengalami penurunan fungsi tubuh sehingga mudahnya individu tersebut beresiko terjadinya gangguan kesehatan salah satunya yaitu Diabetes Melitus.

2) *Kadar Gula Darah*

Berdasarkan penelitian didapatkan hasil tingkat kadar gula darah responden yaitu sebagian responden dengan gula darah tidak terkontrol yaitu sebanyak 78 orang responden (52.0%), kadar gula darah terkontrol yaitu sebanyak 74 responden atau sebanyak (49,3%).

Diabetes Melitus (DM) merupakan sekelompok kelainan heterogen yang ditandai oleh kenaikan kadar glukosa dalam darah atau hiperglikemia (Smeltzer SC, 2013).

Diabetes melitus merupakan penyakit kronis yang disebabkan karena tubuh mengalami gangguan pada pankreas sehingga pankreas tidak menghasilkan insulin yang cukup atau tubuh tidak mampu menggunakan insulin yang dihasilkan pankreas dengan efektif. Di dalam tubuh insulin berperan dalam pengaturan kadar gula darah. Insulin memungkinkan gula dalam darah akan mudah diserap ke dalam sel dan metabolisme akan terjadi dengan menghasilkan energi. Pada penderita Diabetes Melitus ini, glukosa dalam darah tidak dapat diserap dengan baik dan mengakibatkan bertumpuknya kadar glukosa dalam darah dan mengakibatkan kerusakan jaringan tubuh dan menimbulkan berbagai komplikasi WHO, (2017).

Dari hasil penelitian didapatkan data dimana mayoritas responden adalah wanita. Penelitian ini selaras dengan riset Triandhini, Agustina, dan Siabila,²⁰ Arania dkk.,²¹ dan Susanti²² menunjukkan hasil bahwa wanita paling banyak menderita DM. Perempuan lebih berisiko tinggi menderita DM karena salah satu faktor ialah berat badan pada wanita yang sering tidak ideal ditambah kondisi fisik perempuan yang berpotensi mengalami kenaikan indeks massa tubuh (IMT) yang signifikan dan mengakibatkan kemungkinan terjadi obesitas. Wanita memiliki risiko lebih tinggi dikarenakan perempuan memiliki kemampuan memproduksi hormon estrogen dan progesteron yang rendah saat memasuki masa menopause. Hal ini kemudian mengakibatkan terjadinya penurunan kemampuan sensitivitas respon insulin di dalam darah.

Menurut asumsi peneliti, kestabilan gula darah pada pasien diabetes melitus sangat penting untuk diperhatikan dan segera ditangani karena mencegah komplikasi lebih lanjut. Pasien harus optimis mampu mengontrolnya sehingga dapat mencegah dan menurunkan komplikasi yang dapat terjadi.

Hal tersebut sesuai pernyataan (Putra Juli Risgiani, 2021) Pasien diabetes sebaiknya memiliki jadwal kontrol kadar gula darah secara rutin agar tidak terlambat untuk mendapatkan penanganan kesehatan. Semakin cepat diketahui ada perubahan kadar gula darah, makin mudah untuk mengontrol dan mengurangi risiko komplikasi-komplikasi yang mungkin terjadi. Pemeriksaan rutin kadar gula darah penderita diabetes merupakan bagian dari perawatan diri sendiri memang sangat diperlukan untuk mengetahui kondisi kadar gula normal bagi penderita diabetes.

3) Hubungan Perilaku *Self-care* Dengan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh hasil dari total 76 responden yang mengalami *Self-care* kurang terdapat 49 orang (65,5%) penderita diabetes dengan kadar gula darah tidak terkontrol. Dan dari 74 responden dengan *Self-care* baik terdapat 45 orang (60,8%) penderita diabetes dengan kadar gula darah terkontrol. Hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 0,002$ ($p < 0,05$), dan OR 2,816 dapat disimpulkan ada hubungan yang bermakna

antara *selfcare* dengan kadar gula darah penderita diabetes melitus.

Hasil penelitian ini sesuai dengan (Rizki Utami Muchtar, Siska Natalia, & Wulan Minanda, 2023) menunjukkan bahwa 5 orang dari responden dengan kadar gula normal memiliki *self-care* kurang, terdapat 25 responden dengan gula darah normal yang memiliki *self-care* cukup dan 1 responden hiperglikemi serta 5 orang dengan gula darah normal yang memiliki *self-care* baik. Berdasarkan hasil uji chi square dan ditemukan hasil bahwa nilai p -value $< 0,05$ $p = 0,004$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat *self-care* dengan kadar gula darah pasien Diabetes Melitus.

Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Milda Hidayah (2019) menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang memiliki status *self-care* kurang 25 responden (31,6%) memiliki kadar gula darah tidak terkontrol, sedangkan status *self-care* baik 33 responden (41,8%) memiliki kadar gula darah terkontrol. Berdasarkan hasil uji ditemukan hasil bahwa nilai $p = 0,000 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat *self-care* dengan kadar gula darah pasien Diabetes Melitus.

Self-care yang dilakukan penderita DM meliputi pengaturan pola makan/diet, aktivitas fisik/olahraga, perawatan kaki, minum obat diabetes, dan monitoring gula darah. Pengaturan pola makan pada penderita DM merupakan pengaturan makanan seimbang dengan tujuan mendapatkan kontrol metabolisme yang baik. Prinsip diet penderita DM harus memperhatikan jadwal, jumlah dan jenis makanan, dengan penderita berperilaku *self-care* diharapkan dapat meminimalisir kekambuhan penyakit DM yang dialami (Suantika, 2015).

Pengendalian diabetes dapat mempengaruhi kestabilan kadar gula darah pasien, jika pengendalian diabetes buruk maka kadar gula darah tidak terkontrol dan jika pengendalian diabetes baik maka kadar gula darah akan terkontrol. Jika aktivitas *self-care* dilakukan secara rutin maka hal ini dapat mengontrol kadar gula darah dan juga dapat mencegah terjadinya komplikasi sehingga memang benar bahwa aktivitas *self-care* ini memang mempunyai peranan yang sangat

penting dalam pengelolaan penyakit diabetes, baik itu dilakukan oleh orang dewasa ataupun lanjut usia (Protheroe, 2017). Wu, Tai, & Sun (2019) dalam penelitiannya menjabarkan bahwa diabetes melitus merupakan penyakit kronis yang tidak dapat disembuhkan dan akan berlangsung sepanjang hidup penderitanya. Menerapkan *self-care* jangka panjang dan menerima keterbatasan dalam hidup sangat sulit bagi penderitanya dan meningkatkan beban psikologis pada orang dewasa bahkan lansia. Oleh karena itu, individu tersebut membutuhkan perhatian khusus dalam melakukan *self-care*.

Menurut peneliti, sesuai hasil penelitian bahwa ada hubungan antara *self-care* dengan kestabilan gula darah, hal ini karena penerapan *self-care* yang dilakukan pasien diabetes melitus memberikan dampak pada kualitas hidup. *Self-care* yang baik memberikan dampak yang positif terhadap kualitas hidup terutama kestabilan gula darah.

4. KESIMPULAN

Pada penelitian ini, didapatkan bahwa hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 0,002$ ($p < 0,05$), maka secara statistik disebut bermakna. Kesimpulannya adalah ada hubungan antara Perawatan Diri dengan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Melitus. Nilai *Odds Ratio* 2,816, artinya penderita diabetes melitus dengan *self care* berpeluang 2,889 kali untuk mengalami kualitas hidup lansia tidak terkontrol, dibandingkan dengan *self care* kurang

5. REFERENSI

- ADA. (2014). Standards of Medical Care in Diabetes-2014. *Diabetes Care*, 37(SUPPL.1), 1480.
- Aulia, R., Afifah, E., & Herawati, H. D. (2019). Hubungan Asupan Serat Dan Frekuensi Sayur Buah Dengan Kejadian Diabetes Melitus Gestasional di Kabupaten Bantul Yogyakarta.
- Azim, L. M. A. (2016). Hubungan Tingkat Pengetahuan Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Tentang Perawatan Kaki dengan Klasifikasi Resiko Ulkus Diabetik di Poli klinik RSUD Panembahan Senapati Bantul. 1–62.
- Barry W. Rovner, M. (2013). Sociocultural Influences on Diabetes Self-Management Behaviors in Older African Americans. *INSTITUTE HEALTH OF NATIONAL*. <https://doi.org/10.2337/diaspect.26.1.29>
- Basir, S. I., Paramatha, R. N., & Agustin, D. F. (2022). *Self-care* Pasien Diabetes Melitus. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 4(2), 691–698. Retrieved from <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>
- CCDC. (019). Diabetes. www.cdc.gov/diabetes/library/reports/congress.html
- 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>
- Ernawati. (2021). Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Manajemen Diabetes Melalui Pelatihan Manajemen Diabetes Pada Kader Kesehatan. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 15 No. 2, 123–128.
- Faris, M. (2021). Barriers to *Self-care* among Diabetic Patients and Ways to Recognize and Address. *Journal of Family Medicine and Disease Prevention*, 7(1), 2–4. <https://doi.org/10.23937/2469-5793/1510135>
- Fatimah, R. N. (2015). Diabetes Melitus Tipe 2. *JMAJORITY*, 4, 93–101.
- Febrinasari, R. P., Sholikah Agusti, T., Pakha Nasirochim, D., & Putra Erdana, S. (2020). Buku Saku Diabetes Melitus. *UNS Press*, (November), 70.
- Irvan, F., & Maritha, F. (2016). Gambaran Tingkat Resiko Dan Faktor-Faktor Yang Berhubungan dengan Risiko Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Buaran. *Yarsi Medical Journal*, 24(3), 186–202.
- Junianty S, Nursiswati, Emaliyawati E. Hubungan Tingkat *Self-care* dengan Kejadian Komplikasi Pada Pasien DM Tipe 2 di Ruang Rawat Inap RSUD. Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Padjadjaran. 2018;7: 1–25.
- Kemkes RI, K. K. R. I. (2022). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2021. P2PTM Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Luthfa, I. (2019). Implementasi Selfcare Activity Penderita Diabetes Mellitus di

- Wilayah Puskesmas Bangetayu Semarang. Buletin Penelitian Kesehatan, 47(1), 23–28.
<https://doi.org/10.22435/bpk.v47i1.779>
- Muhlisin, A., & Irdawati. (2010). Teori *self-care* dari Orem dan pendekatan dalam praktek keperawatn. *Berita Ilmu Keperawatan*, 2(2), 97–100.
- Notoatmodjo, S (2012). Metodologi Penelitian Kesehatan. PTRineka Cipta.
- Nursalam. (2016). Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan (Edisi2)
- Perkeni. (2015). *Pedoman Pengelolaan Dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 Di Indonesia*. Perkeni.
- PERKENI. (2019). Terapi Insulin Pada Pasien Diabetes Melitus. In *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952. (Issue 465).
- Perkeni. (2021). Pedoman Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 Dewasa di Indonesia 2021 PB PERKENI. *Global Initiative for Asthma*, 46.
- Purnawa Dewi, R. (2013). Faktor Risiko Perilaku yang Berhubungan dengan Kadar Gula Darah pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 di RSUD Kabupaten Karanganyar. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2(1), 1–9.
- Putra, J. R., Rahayu, U., & Shalahuddin, I. (2021). *Self-care* For Patients with Diabetes Mellitus Complementary Diseases of Hypertension in Public Health Center. *Jgk*, 13(1), 54–69.
- Putri, L. R. (2017). Gambaran *Self-care* Penderita Diabetes Melitus (DM) di Wilayah Kerja Puskesmas Gamping I Sleman Yogyakarta. *Skripsi*, (Dm), 1–180.
- Rahman, Z., Pujiati, W., & Saribu, H. J. D. (2023). *Self-care* Berhubungan dengan Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Melitus Tipe 2. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(2), 1336–1344.
<https://doi.org/10.31539/jks.v6i2.2883>
- Rizki Utami Muchtar, Siska Natalia, & Wulan Minanda. (2023). Hubungan Perilaku *Self-care* Dengan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II Di Puskesmas Sekupang Kota Batam. *Jurnal Medika Husada*, 3(2), 67–76.
<https://doi.org/10.59744/jumcha.v3i2.48>
- Sidabutar, A. S. (2016). Gambaran Perawatan Diri pada Pasien Diabetes Melitus di RSUP H. Adam Malik Medan.