

## Self-care pada pasien Lansia Diabetes Mellitus tipe-2

Fadiyah Kinanty Dira Kusuma\*, Dwi Prihatiningsih, Widaryati

S-1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta  
Email: [kinantydira@gmail.com](mailto:kinantydira@gmail.com)

### Abstrak

**Pendahuluan:** Diabetes Melitus (DM) adalah penyakit kronis dengan kasus global yang terus meningkat, termasuk di Indonesia. *Self-care* penting dalam pengelolaan DM, dimana pelaksanaan *self-care* yang optimal dapat meningkatkan kontrol metabolisme, mengontrol kadar gula darah, mencegah komplikasi, meningkatkan kualitas hidup penderita diabetes melitus. Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pengelolaan perawatan diri pada lansia dengan diabetes melitus masih tergolong rendah. Penelitian mengenai perawatan diri pada lansia dengan diabetes melitus masih jarang dilakukan. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan perawatan diri pada lansia dengan diabetes melitus tipe 2.

**Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan sampel sebanyak 90 responden. Sampel diambil menggunakan teknik purposive sampling pada pasien rawat jalan di poli penyakit dalam RS PKU Muhammadiyah Gamping. Instrumen penelitian berupa kuesioner SDSCA (*Summary of Diabetes Self-care Activities*). Analisis univariat dilakukan untuk mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian.

**Hasil:** Penelitian ini menemukan bahwa sebagian besar lansia diabetes melitus tipe-2 memiliki rata-rata *Self-care* sebesar 4,88 dari total 7 hari. Secara keseluruhan, kepatuhan terhadap pengobatan dan diet tergolong tinggi, sementara olahraga dan pemeriksaan gula darah merupakan aspek yang perlu perhatian lebih untuk meningkatkan kepatuhan pasien.

**Kesimpulan dan saran:** Pasien lansia dengan DM tipe 2 dalam penelitian ini memiliki *self care* yang cukup baik. Pasien dan tenaga kesehatan perlu bekerjasama untuk meningkatkan kepatuhan terhadap olah raga dan pemantauan gula darah.

**Kata Kunci:** Diabetes Melitus Tipe-2; Lansia; *Self-care*

### *Diabetes Self-Care and the Older Adult*

#### Abstract

**Introduction:** Diabetes Mellitus (DM) is a chronic disease with an increasing number of cases worldwide, including in Indonesia. *Self-care* is crucial in the management of diabetes, as optimal *self-care* can improve metabolic control, regulate blood sugar levels, prevent complications, and enhance the quality of life for individuals with diabetes mellitus. Previous studies have shown that *self-care* management among elderly individuals with diabetes mellitus remains relatively low. Research on *self-care* in elderly individuals with diabetes mellitus is still limited. This study aims to describe *self-care* practices in elderly individuals with type 2 diabetes mellitus.

**Methods:** This study is a quantitative descriptive research with a sample of 90 respondents. The samples were selected using purposive sampling techniques from outpatients at the internal medicine polyclinic of PKU Muhammadiyah Gamping Hospital. The research instrument used is the SDSCA (*Summary of Diabetes Self-care Activities*) questionnaire. Univariate analysis was conducted to describe the characteristics of each research variable.

**Results:** This study found that most elderly individuals with type-2 diabetes mellitus had an average of 4.88 days of *self-care* out of a total of 7 days. Overall, adherence to medication and diet was relatively high, while exercise and blood sugar monitoring were areas that required more attention to improve patient compliance.

**Conclusions and Suggestions:** Elderly patients with type 2 DM in this study exhibited fairly good *self-care*. Both patients and healthcare workers need to collaborate to improve adherence to exercise and blood sugar monitoring.

**Keywords:** Elderly, *Self-care*; Type-2 Diabetes Mellitus

## 1. Pendahuluan

Diabetes melitus (DM) merupakan penyakit tidak menular yang terjadi akibat gangguan sekresi insulin, sehingga menyebabkan hiperglikemia yang dapat mengganggu kerja insulin (Soelistijo, 2021). Berdasarkan data International Diabetes Federation (IDF), jumlah penderita DM terus meningkat dari 537 juta jiwa pada tahun 2021 dan diperkirakan menjadi 783 juta jiwa pada tahun 2045 (International Diabetes Federation, 2021). Indonesia sendiri menempati peringkat ke-5 dengan jumlah penderita terbanyak di dunia (Magliano et al., 2021).

Salah satu aspek penting dalam penanganan DM adalah *self-care*. *Self-care* atau perawatan mandiri pada diabetes mencakup pengaturan pola makan, kepatuhan konsumsi obat, aktivitas fisik, perawatan kaki, dan monitoring kadar gula darah (Ahmad & Joshi, 2023). *Self-care* yang baik dapat membantu mengoptimalkan kontrol metabolisme, mencegah komplikasi, dan meningkatkan kualitas hidup penderita diabetes melitus (Basir et al., 2022). Hasil penelitian lain juga menunjukkan bahwa pelaksanaan *self care* yang baik dapat membantu pengontrolan kadar gula darah (Hidayah, 2019).

Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *self care* pada pasien DM masih belum optimal. Sebanyak 46,2% pasien DM di Puskesmas Telaga Gorontalo memiliki *self care* yang buruk (Basir et al., 2022). Pada penelitian lainnya, sebanyak 40,5% responden masih memiliki *self care* yang kurang (Hidayah, 2019). Untuk lansia, *self-care* diabetes merupakan sebuah tantangan besar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa manajemen perawata diri pada lansia DM masih rendah (Arianti et al., 2023; Sudyasih & Asnindari, 2021).

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di RS PKU Muhammadiyah Gamping didapatkan data bahwa DM masuk dalam urutan ke 6 dari 10 kasus penyakit terbanyak pada tahun 2024. Jumlah pasien lansia dengan DM pada tahun 2023 sebanyak 367 pasien (51,18% dari total pasien DM Tipe-2). Berdasarkan hasil wawancara menyebutkan bahwa rata-rata *self-care* pada lansia diabetes melitus memiliki tingkat *self-care* yang masih kurang optimal terutama pada perilaku minum obat, olahraga, dan monitoring gula darah. Penelitian tentang *self care* pada lansia dengan DM juga masih jarang ditemukan. Berdasarkan fenomena tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan *self care* pada lansia dengan diabetes melitus tipe 2 di RS PKU Muhammadiyah Gamping.

## 2. Metode

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan waktu cross-sectional. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner *Summary of Diabetes Self Care Activities* (SDSCA), yang dikembangkan oleh Toobert et al. (2000) dengan validitas  $r = 0,80$  dan reliabilitas  $\alpha = 0,74$ . Sampel dalam penelitian ini adalah pasien lansia ( $\geq 60$  tahun) dengan DM yang menjalani rawat jalan di poli penyakit dalam RS PKU Muhammadiyah Gamping. Analisa data univariat dilakukan untuk mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian. Protokol penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari Komisi Etik RS PKU Muhammadiyah Gamping dengan nomor 165/KEP-PKU/VIII/2024.

## 3. Hasil dan Pembahasan

### 3.1 Karakteristik Responden

Pada hasil penelitian ini, didapatkan data karakteristik dari responden seperti jenis kelamin, tingkat pendidikan, lama menderita DM, dan adanya komplikasi yang dijabarkan pada Tabel 3.1. Pada tabel 3.1 dapat diketahui bahwa responden laki-laki (47,7%) lebih sedikit dibandingkan responden perempuan (52,2%). Berdasarkan tingkat pendidikan responden, diketahui bahwa lulusan sarjana adalah yang terbanyak (37,7 %) dan yang paling sedikit adalah SMP (13,3 %). Berdasarkan lama menderita, sebagian besar responden menderita lebih dari 5 tahun (57,7%). Dari 90 orang responden yang ada, sebagian besar memiliki komplikasi (72,2%).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pasien lansia dengan DM berjenis kelamin perempuan lebih banyak jika dibandingkan dengan laki-laki. Hal ini selaras dengan hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa responden perempuan (52,7%) lebih banyak dibandingkan dengan laki-laki (Arianti et al., 2023). Namun hasil penelitian lainnya menunjukkan bahwa laki-laki lebih banyak menderita DM dibandingkan dengan wanita (Tramunt et al., 2020). Hal ini disebabkan oleh perbedaan

hormonal antara pria dan wanita. Estrogen pada wanita memiliki efek perlindungan terhadap homeostasis gula darah dalam tubuh. Namun pada wanita menopause efek proteksi tersebut menghilang sehingga risiko DM pada wanita dapat dikatakan sama seperti pria (Kautzky-Willer et al., 2023; Tramunt et al., 2020).

Tabel 3.1. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	43	47,7
Perempuan	47	52,2
Tingkat Pendidikan		
SD	16	17,7
SMP	12	13,3
SMA	28	31,1
Sarjana	34	37,7
Lama menderita		
<5 Tahun	36	37,7
>5 Tahun	54	57,7
Komplikasi		
Ada Komplikasi	65	72,2
Tidak Ada Komplikasi	25	27,7

Responden penelitian terbanyak dalam penelitian ini berpendidikan sarjana (37,7%). Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian sebelumnya yang melaporkan bahwa tingkat pendidikan terbanyak pada pasien DM adalah pendidikan dasar (SD dan SMP) (Arania et al., 2021). Meskipun hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa tingkat pendidikan tidak berhubungan dengan kejadian DM (Agustianto et al., 2020), namun terdapat hubungan positif antara tingkat pendidikan dan aktivitas self care pada penderita DMT2 di Puskesmas Karangmalang (Putri, 2024).

### 3.2 Self-care lansia dengan diabetes melitus

Tabel 3.2 Distribusi Frekuensi *Self-care* pada pasien DM tipe-2 di RS PKU Muhammadiyah Gamping

Komponen <i>Self-care</i>	Mean	Median	SD	Min	Max	N
Diet	6.13	6.5	1	2.25	7	90
Olahraga	4.37	5	2.66	0	7	90
Tes Gula Darah	1.54	1	0.88	1	7	90
Perawatan Kaki	5.63	7	2.12	0	7	90
Pengobatan	6.83	7	0.56	4	7	90
<b>Self-care Total</b>	<b>4.88</b>	<b>5.05</b>	<b>0.93</b>	<b>2.5</b>	<b>6.2</b>	<b>90</b>

Tabel 3.2 menunjukkan analisis univariat berdasarkan komponen *self-care*. Hasil penelitian ini menemukan bahwa nilai rata-rata *self-care* tertinggi adalah pada komponen pengobatan dengan nilai 6,83. Sedangkan nilai rata-rata terendah pada komponen tes gula darah dengan nilai 1,54. Tabel 3.2 juga menunjukkan nilai total rata rata *self-care* menunjukkan nilai rata rata (mean) sebesar 4,88 atau kurang dari nilai maksimal yaitu 7, nilai median 5,05, dan standar deviasi 0,93. Hal ini menunjukkan bahwa *self-care* pasien lansia diabetes melitus tipe-2 di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Gamping cenderung berada di bawah nilai maksimal, menunjukkan adanya variasi

dalam kemampuan *self-care* di antara pasien.. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa perawatan diri penderita diabetes mayoritas berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 103 responden (66,5%) dari total 155 responden (Srywahyuni et al., 2021).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kepatuhan terhadap pengobatan merupakan tingkat kepatuhan tertinggi dibandingkan aspek lainnya, dengan nilai rata-rata sebesar 6.83, nilai median 7, dan standar deviasi 0.56. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden secara konsisten menjalankan pengobatan mereka dengan baik, dengan variasi skor yang rendah, mencerminkan pola kepatuhan yang seragam. Kepatuhan tinggi dalam pengobatan merupakan indikator penting dalam pengelolaan penyakit kronis, di mana pengobatan rutin menjadi kunci keberhasilan terapi. Hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya di Malaysia yang mendapatkan bahwa kepatuhan terhadap pengobatan berada pada tingkat sedang (Jannoo & Khan, 2019). Beberapa faktor yang mempengaruhi kepatuhan pada pengobatan DM tipe 2 diantaranya yaitu jenis kelamin perempuan serta persepsi terhadap keparahan penyakit (Elsous et al., 2017).

Komponen diet juga menunjukkan tingkat kepatuhan yang cukup tinggi, dengan nilai rata-rata 6.13, nilai median 6.5, dan standar deviasi 1. Sebagian besar pasien tampak mampu mengelola pola makan mereka sesuai rekomendasi. Variasi skor yang relatif kecil mengindikasikan bahwa pola diet ini cukup stabil di antara pasien, meskipun terdapat sebagian kecil pasien yang belum optimal dalam aspek ini, terlihat dari nilai minimal sebesar 2.25. Penelitian sebelumnya menemukan bahwa aspek diet juga menunjukkan tingkat kepatuhan yang cukup tinggi, meskipun tidak setinggi kepatuhan dalam minum obat (Maulida et al., 2021). Beberapa faktor yang mempengaruhi kepatuhan pasien DM tipe 2 yaitu motivasi, pemahaman, keyakinan terhadap kesehatan, efikasi diri, tujuan yang realistis, dan dukungan sosial (Al-Salmi et al., 2022).

Sebaliknya, olahraga memiliki tingkat kepatuhan yang lebih rendah dibandingkan aspek lain, dengan nilai rata-rata 4.37 dan nilai median 5. Selain itu, standar deviasi yang cukup besar (2.66) menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan dalam pelaksanaan aktivitas fisik di antara pasien. Nilai minimal 0 menunjukkan bahwa beberapa pasien mungkin tidak melakukan olahraga sama sekali, yang disebabkan oleh faktor keterbatasan fisik, kurangnya motivasi, atau minimnya dukungan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya di china yang menunjukkan bahwa kepatuhan pasien lansia dengan DM untuk melakukan olahraga masih rendah (Zhu et al., 2022).

Tes gula darah menunjukkan kepatuhan terendah, dengan nilai rata-rata hanya 1.54, median 1, dan standar deviasi 0.88. Sebagian besar pasien tampaknya belum rutin melakukan pemantauan gula darah, meskipun langkah ini penting untuk mengontrol penyakit kronis akibat diabetes melitus tipe-2. Nilai minimal sebesar 1 mengindikasikan bahwa sebagian besar pasien hanya melakukan tes gula darah sesekali, sedangkan nilai maksimal sebesar 7 menunjukkan bahwa ada segelintir pasien yang konsisten. Panduan penatalaksanaan DM tipe 2 merekomendasikan untuk melakukan pemantauan gula darah secara mandiri bila memenuhi beberapa kriteria, yaitu: menggunakan insulin, ada bukti episode hipoglikemia, atau pasien menggunakan obat DM oral yang dapat meningkatkan risiko hipoglikemia, atau sedang hamil atau berencana untuk hamil, atau orang tersebut sedang memulai pengobatan dengan kortikosteroid oral atau intravena, atau untuk memastikan dugaan hipoglikemia (National Health Service, 2023).

Perawatan kaki pasien lansia diabetes melitus tipe-2 memiliki nilai rata-rata yang cukup baik sebesar 5.63 dan median 7, dengan standar deviasi 2.12. Meskipun mayoritas pasien cenderung konsisten dalam perawatan kaki, adanya nilai minimal 0 menunjukkan bahwa sebagian pasien lansia diabetes melitus mungkin belum menyadari pentingnya menjaga kesehatan kaki, terutama bagi pasien diabetes yang rentan terhadap komplikasi seperti ulkus diabetik. Hasil penelitian ini tidak selaras dengan penelitian sebelumnya yang menemukan bahwa perilaku perawatan kaki pada pasien DM masih buruk (Sari et al., 2021).

#### 4 Kesimpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata nilai *self-care* pasien adalah 4,88 hari dari total 7 hari, menunjukkan tingkat *self-care* yang cukup baik. Secara keseluruhan, pengobatan dan diet menunjukkan tingkat kepatuhan yang tinggi, sementara olahraga dan tes gula darah menjadi area yang memerlukan perhatian lebih untuk meningkatkan kepatuhan pasien.

## Daftar Pustaka

- Agustianto, R. F., Mudjanarko, S. W., & Prabowo, G. I. (2020). Tingkat Pendidikan Bukan Merupakan Prediktor Risiko Diabetes Berdasarkan Skoring American Diabetes Association. *Higeia Journal of Public Health Research and Development*, 1(3), 625–634.
- Ahmad, F., & Joshi, S. H. (2023). Self-Care Practices and Their Role in the Control of Diabetes: A Narrative Review. *Cureus*, 15(7). <https://doi.org/10.7759/cureus.41409>
- Al-Salmi, N., Cook, P., & D'souza, M. S. (2022). Diet Adherence among Adults with Type 2 Diabetes Mellitus: A Concept Analysis. *Oman Medical Journal*, 37(2). <https://doi.org/10.5001/omj.2021.69>
- Arania, R., Triwahyuni, T., & Esfandiari, Firhat, Nugraha, F. R. (2021). Hubungan antara usia, jenis kelamin, dan tingkat pendidikan dengan kejadian diabetes mellitus di Klinik Mardi Waluyo Lampung Tengah. *Jurnal Medika Malahayati*, 5(3), 146–153.
- Arianti, S., Winahyu, K. M., & Hastuti, H. (2023). Dukungan Sosial dan Manajemen Diri pada Lansia Diabetes Melitus Tipe 2 di Komunitas. *Jurnal Kesehatan Masa Depan*, 2(1), 10–21. <https://doi.org/10.58516/jkmd.v2i1.52>
- Basir, S. I., Paramatha, R. N., & Agustin, D. F. (2022). Self Care Pasien Diabetes Melitus. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 4(2), 691–698. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>
- Elsous, A., Radwan, M., Al-Sharif, H., & Mustafa, A. A. (2017). Medications adherence and associated factors among patients with type 2 diabetes mellitus in the Gaza Strip, Palestine. *Frontiers in Endocrinology*, 8(JUN), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fendo.2017.00100>
- Hidayah, M. (2019). Hubungan Perilaku Self-Management Dengan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Pucang Sewu, Surabaya. *Amerta Nutrition*, 3(3), 176. <https://doi.org/10.20473/amnt.v3i3.2019.176-182>
- International Diabetes Federation. (2021). *Diabetes: facts and figures*. International Diabetes Federation. <https://idf.org/about-diabetes/diabetes-facts-figures/>
- Jannoo, Z., & Khan, N. M. (2019). Medication Adherence and Diabetes Self-Care Activities among Patients with Type 2 Diabetes Mellitus. *Value in Health Regional Issues*, 18, 30–35. <https://doi.org/10.1016/j.vhri.2018.06.003>
- Kautzky-Willer, A., Leutner, M., & Harreiter, J. (2023). Sex differences in type 2 diabetes. *Diabetologia*, 66(6), 986–1002. <https://doi.org/10.1007/s00125-023-05891-x>
- Magliano, D., Boyko, E., & IDF Diabetes Atlas 10th edition scientific committee . (2021). *IDF Diabetes Atlas*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK581940/>
- Maulida, L., Nurhasanah, & Juanita. (2021). Self-Care Agency In Elderly With Diabetes Mellitus. *JIM FKep*, 1(2), 95–103.
- National Health Service. (2023). *Self-monitoring of Blood Glucose ( SMBG ) in Adults and Young People - Frequency of Monitoring Guidance* (Vol. 2023, Issue November 2021).
- Putri, N. A. (2024). Hubungan Tingkat Pendidikan Dengan Ativitas Self Care Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 di Puskesmas Karangmalang. *Jurnal Ners Research & Learning in Nursing Science*, 8(1), 1076–1083.
- Sari, C. W. M., Lestari, T., & Pebrianti, S. (2021). Gambaran Perilaku Perawatan Kaki Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perawatan Kaki Pada Penderita Diabetes Mellitus di Garut. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 6(3). <https://doi.org/10.30651/jkm.v6i3.8265>
- Soelistijo, S. (2021). Pedoman Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 Dewasa di Indonesia 2021. In *PB Perkumpulan Endokrinologi Indonesia*. PB PERKENI. <https://pbperkeni.or.id/wp-content/uploads/2021/11/22-10-21-Website-Pedoman-Pengelolaan-dan-Pencegahan-DMT2-Ebook.pdf>
- Srywahyuni, A., Amelia, D., & Zulita, O. (2021). Analisa Diabetic Self Care Menggunakan Summary of Diabetes Self Care Activities (SDSCA) Pada Penderita Diabetes Melitus. *REAL in Nursing Journal*, 4(3), 148. <https://doi.org/10.32883/rnj.v4i3.1487>
- Sudyasih, T., & Asnindari, L. N. (2021). Hubungan Usia Dengan Selfcare Pada Pasien Diabetes

- Mellitus Tipe 2. *Intan Husada: Jurnal Ilmu Keperawatan*, 9(1), 21–30.  
<https://doi.org/10.52236/ih.v9i1.205>
- Tramunt, B., Smati, S., Grandgeorge, N., Lenfant, F., Arnal, J. F., Montagner, A., & Gourdy, P. (2020). Sex differences in metabolic regulation and diabetes susceptibility. *Diabetologia*, 63(3), 453–461. <https://doi.org/10.1007/s00125-019-05040-3>
- Zhu, Y., Cheng, K., Wang, H., Xu, Z., Zhang, R., Cheng, W., Wang, Y., & Lyu, W. (2022). Exercise Adherence and Compliance and Its Related Factors Among Elderly Patients with Type 2 Diabetes in China: A Cross-Sectional Study. *Patient Preference and Adherence*, 16, 3329–3339. <https://doi.org/10.2147/PPA.S374120>