

## GAMBARAN PERAWATAN DIRI PASIEN DIABETES MELITUS DI POLIKLINIK PENYAKIT DALAM MURNI TEGUH MEMORIAL HOSPITAL

Valentina Purba<sup>1</sup>, Seriga Banjarnahor<sup>1,\*</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Murni Teguh

\*Koresponding: banjarnahorseriga@gmail.com

### **Abstract**

Patients with diabetes mellitus require effective control of blood sugar levels to prevent complications. Effective control of diabetes mellitus depends on self-care, namely diet, physical exercise, glucose level checks, medication, and foot care. The objective of this study is to determine the description of diabetes mellitus patient self-care. This study is a descriptive study. The research was conducted at the Interna Medicine Polyclinic, Murni Teguh Memorial Hospital. The total population was 140 people and the sample was obtained as many as 58 people. The data used are primary data and secondary data. The analysis was carried out by univariate which is presented in the frequency distribution table. The results of this study indicate that the self-care of diabetes mellitus patients at the Interna Medicine Polyclinic, Murni Teguh Memorial Hospital which includes dietary regulation, physical exercise (exercise), blood sugar level examination, drug use (medication), and foot care, are mostly already used. good (53.4%), but there were still patients with poor self-care (46.6%). It is concluded that the self-care of diabetes mellitus patients is good, but there are still many who treat themselves poorly. It is recommended that nurses from the Interna Medicine Polyclinic, Murni Teguh Memorial Hospital provide counseling or health education to visiting patients about self-care including dietary management, physical exercise (exercise), checking blood sugar levels, drug use (medication), and foot care.

**Keywords:** Diabetes Mellitus, Patient, Self-care

### **Abstrak**

Pasien diabetes melitus memerlukan pengontrolan kadar gula darah yang efektif untuk mencegah komplikasi. Pengontrolan yang efektif dari diabetes melitus tergantung pada perawatan diri yaitu pengaturan diet, latihan fisik, Pemeriksaan kadar glukosa, pengobatan, dan perawatan kaki. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran perawatan diri pasien diabetes melitus. Metode penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian dilakukan di Poliklinik Penyakit Dalam Murni Teguh Memorial Hospital. Jumlah populasi sebanyak 140 orang dan sampel diperoleh sebanyak 58 orang. Data yang digunakan data primer dan data sekunder. Analisis dilakukan secara univariat yang disajikan dalam tabel distribusi frekuensi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perawatan diri pasien diabetes melitus di Poliklinik Penyakit Dalam Murni Teguh Memorial Hospital yang meliputi pengaturan pola makan, latihan fisik (olahraga), pemeriksaan kadar gula darah, penggunaan obat (pengobatan), dan perawatan kaki, sebagian besar sudah baik (53,4%), akan tetapi masih ditemukan pasien dengan gambaran perawatan diri kurang baik (46,6%). Maka dapat disimpulkan bahwa perawatan diri pasien diabetes melitus sudah baik, tetapi masih banyak juga yang perawatan dirinya kurang baik. Disarankan pada perawat Poliklinik Penyakit Dalam Murni Teguh Memorial Hospital untuk memberikan penyuluhan atau pendidikan kesehatan kepada pasien yang berkunjung tentang perawatan diri meliputi pengaturan pola makan, latihan fisik (olahraga), pemeriksaan kadar gula darah, penggunaan obat (pengobatan), dan perawatan kaki.

**Kata Kunci:** Diabetes Mellitus, Pasien, Perawatan Diri

## PENDAHULUAN

Diabetes mellitus (DM) merupakan salah satu jenis penyakit degenerative yang mengalami peningkatan setiap tahun di negara-negara seluruh dunia. Menurut *International Diabetes Federation* (IDF) terdapat 382 juta orang yang hidup dengan Diabetes Melitus di dunia pada tahun 2016, pada tahun 2035 jumlah tersebut diperkirakan akan meningkat menjadi 592 juta orang. Namun 175 juta diantaranya belum terdiagnosis, sehingga terancam berkembang progresif menjadi komplikasi tanpa disadari dan tanpa pencegahan (Kariadi & Hastuti, 2020).

Pada tahun 2015, Indonesia menempati peringkat ke tujuh di dunia bersama dengan Cina, India, Amerika Serikat, Brazil, Rusia, dan Meksiko dengan jumlah estimasi orang dengan diabetes Melitus sebesar 10 juta (Garnadi, 2021). Diabetes Melitus dengan komplikasi merupakan penyebab kematian tertinggi ketiga di Indonesia. Berdasarkan laporan dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi diabetes melitus di Indonesia berdasarkan diagnosis dokter pada umur 15 tahun sebesar 2%. Angka ini menunjukkan peningkatan dibandingkan prevalensi diabetes melitus pada penduduk 15 tahun pada hasil Riskesdas 2013 sebesar 1,5%. Namun prevalensi diabetes melitus menurut hasil pemeriksaan gula darah meningkat dari 6,9% pada 2013 menjadi 8,5% pada tahun 2018. Angka ini menunjukkan bahwa baru sekitar 25% penderita diabetes yang mengetahui bahwa dirinya menderita diabetes melitus (Kemenkes RI, 2018).

Prevalensi diabetes melitus berdasarkan diagnosis dokter pada penduduk semua umur menurut kabupaten/kota di Provinsi Sumatera Utara tahun 2018 yaitu 1,39%, sedangkan prevalensi pada penduduk berumur 15 tahun ke atas sebesar 2,03%. Proporsi kepatuhan minum/suntik obat anti

diabetes pada penduduk semua umur sebesar 88,24%. Proporsi kerutinan memeriksakan kadar gula darah masyarakat Sumatera Utara yaitu rutin (1,23%), tidak rutin (11,90%), dan tidak pernah (86,87%) (Dinkes Prov. Sumut, 2019).

Perawatan diri sangat penting untuk mencegah komplikasi dan mengurangi angka kematian akibat diabetes melitus (DM). Pasien DM tipe 2 memerlukan pengontrolan diri yang efektif, termasuk pengaturan diet, latihan fisik, pemantauan kadar glukosa, dan manajemen obat. Masalah pada pasien bisa diminimalkan jika mereka memiliki pengetahuan dan kemampuan yang cukup untuk mengelola penyakitnya (Ernawati, 2021). Peran perawat sebagai edukator sangat penting karena DM memerlukan penanganan mandiri seumur hidup. Diet, aktivitas fisik, dan kondisi emosional mempengaruhi diabetes, sehingga pasien harus belajar mengatur keseimbangan faktor-faktor ini. Selain merawat diri sehari-hari untuk menghindari fluktuasi glukosa darah, pasien juga harus mengadopsi gaya hidup preventif untuk mencegah komplikasi jangka panjang (Smeltzer & Bare, 2018).

Perawatan diri pasien (*Self-care*) diabetes melitus merupakan program yang harus dijalankan sepanjang kehidupan penderita DM. *Self care* bertujuan mengoptimalkan kualitas hidup, serta mencegah komplikasi akut kronis. *Self care* mempengaruhi kualitas sumber daya manusia dan memiliki risiko terjadinya komplikasi apabila tidak segera diberikan pengontrolan yang tepat. Hal tersebut dapat diatasi apabila pasien memiliki kepatuhan, pengetahuan, dan kemampuan melakukan perawatan diri (Ernawati, 2021).

Perawatan diri (*self-care*) yang dilakukan penderita DM meliputi pengaturan pola makan/ diet, aktivitas fisik/olahraga, perawatan kaki, minum obat diabetes, dan monitoring gula darah

(InfoDATIN, 2020). Pengaturan pola makan pada penderita DM merupakan pengaturan makanan seimbang dengan tujuan mendapatkan kontrol metabolik yang baik. Prinsip diet penderita DM harus memperhatikan jadwal, jumlah dan jenis makanan (Arisman, 2019).

Pasien DM memerlukan pengontrolan diri yang efektif untuk mencegah komplikasi. Pengontrolan yang efektif dari DM tergantung pada perawatan diri yaitu pengaturan diet, latihan fisik, monitoring kadar glukosa, dan manajemen obat. Hasil penelitian Anisha (2015) menunjukkan bahwa sebagian besar pasien DM di Poli Endokrin RSUD Pirngadi Medan dalam menjalankan latihan fisik sebagian tidak patuh (71,1%). Hanya sekitar 7-25% penderita DM patuh terhadap semua aspek perilaku perawatan diri. Sekitar 40-60% mengalami kegagalan terkait diet, 30-80% tidak patuh terhadap kontrol gula darah, dan 70-80% tidak patuh terhadap olahraga. Misdarini dan Ariani (2017) didapatkan bahwa mayoritas pasien memiliki tingkat pengetahuan yang kurang sebanyak 54,9% dan kadar gula darah pasien rata-rata 246,9 mg/dl. Rendahnya pengetahuan yang dimiliki responden mengenai penyakit DM berdampak pada ketidakmampuan responden dalam mengontrol kadar gula darah sehingga kadar gula darah menjadi tinggi. Penelitian lainnya oleh Lestari (2013) diperoleh 65,5% responden memiliki pengetahuan kurang, dan 58,6% sikap negatif, 89,7% tidak patuh mengonsumsi jumlah kalori, 100% tidak patuh jadwal makan, dan 65,5% tidak patuh mengonsumsi jenis makanan, kadar gula darah sewaktu (GDS) responden tidak terkontrol (65,5%).

Murni Teguh Memorial Hospital merupakan rumah sakit swasta yang ada di Kota Medan, yang memberikan pelayanan pada pasien diabetes melitus. Berdasarkan data jumlah penderita Diabetes Melitus mulai bulan Januari-Desember 2020 Murni Teguh Memorial

Hospital sebanyak 1.652 orang yang terbagi menjadi penderita diabetes melitus tipe 1 sebanyak 86 orang (5,2%), dan penderita diabetes melitus tipe 2 sebanyak 1.566 orang (94,8%). Jumlah kunjungan rata-rata per bulan pasien DM di Poliklinik Penyakit Dalam Murni Teguh Memorial Hospital sebanyak 140 orang, dimana kunjungan pasien diabetes melitus tipe 1 sebanyak 11 orang (7,9%), sedangkan kunjungan pasien diabetes melitus tipe 2 sebanyak 129 orang (92,1%).

Berdasarkan survei pendahuluan di Poliklinik Penyakit Dalam Murni Teguh Memorial Hospital dengan mewawancarai 10 orang penderita Diabetes Melitus yang rutin memeriksa kadar gula darah setiap bulan, sebanyak 1 orang adalah penderita diabetes melitus tipe 1 dan 9 orang lainnya menderita diabetes melitus tipe 2. Berkaitan dengan perawatan diri, peneliti menanyakan kebiasaan mereka sehari-hari dalam merawat diri. Sebanyak 4 orang mengatakan tidak rutin melakukan anjuran jadwal untuk kontrol, 6 orang mengatakan merasa kurang yakin untuk melakukan perawatan diri seperti memeriksa glukosa darah mandiri diet, olah raga dan perawatan luka.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif (Simanullang & Tambunan, 2023; Judijanto et al., 2024; Basiroen et al., 2025). Penelitian dilakukan di Poli klinik penyakit dalam Murni Teguh Memorial Hospital. pasien diabetes melitus yang menjalani rawat jalan di Poli klinik penyakit dalam Murni Teguh Memorial Hospital dengan jumlah rata-rata per bulan sebanyak 140 orang. Sampel menggunakan rumus Slovin diperoleh sebanyak 58 orang. Pengambilan sampel dengan teknik *purposive sampling*, yaitu pengambilan sampel yang didasarkan pada pertimbangan dan sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi.

Data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu data primer dan data sekunder. Instrumen penelitian dengan menggunakan kuesioner yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya yaitu *Summary of Diabetes Self-Care Activities (SDSCA)-Revised*. Analisis data secara deskriptif (univariat) yang disajikan dalam tabel distribusi frekuensi.

**HASIL PENELITIAN**

**Tabel 1. Karak-teristik Responden di Poliklinik Penyakit Dalam Murni Teguh Memorial Hospital**

Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Persentase (%)
<b>Umur:</b>		
a. ≤52,9 tahun	24	41,4
b. >52,9 tahun	34	58,6
<b>Jenis Kelamin:</b>		
a. Laki-laki	26	44,8
b. Perempuan	32	55,2
<b>Pendidikan:</b>		
a. Dasar (SD/SMP)	5	8,6
b. Menengah (SMA)	35	60,3
c. Tinggi (D3/S1)	18	31,0
<b>Pekerjaan:</b>		
a. Tidak bekerja	9	15,5
b. Ibu rumah tangga	25	43,1
c. PNS/TNI/Pori	11	19,0
d. Wiraswasta	9	15,5
e. Karyawan Swasta	2	3,4
f. Buruh	2	3,4
<b>Lama Menderita DM:</b>		
a. 1-2 tahun	17	29,3
b. 3-5 tahun	22	37,9
c. >5 tahun	19	32,8
<b>Tipe DM:</b>		
a. Tipe 1	0	0,0
b. Tipe 2	58	100,0
<b>Total</b>	<b>58</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan tabel 1 diatas bahwa kategori umur responden berdasarkan umur rata-rata yaitu 52,9 tahun. Umur terendah 41 tahun, dan umur tertinggi 63 tahun. Sebagian besar responden berumur >52,9 tahun (58,6%), sebagian kecil responden berumur <52.9 tahun

(41,4%). Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (55,2%), sebagian kecil responden berjenis kelamin laki-laki (44,8%). Sebagian besar responden berpendidikan menengah (SMA) (60,3%), sebagian kecil responden berpendidikan dasar (SD/SMP) (8,6%).

Berdasarkan pekerjaan, sebagian besar responden adalah ibu rumah tangga (43,1%), sebagian kecil responden bekerja sebagai karyawan swasta dan buruh masing-masing 3,4%. Sebagian besar responden telah menderita diabetes melitus selama 3-5 tahun (37,9%), dan sebagian kecil menderita diabetes melitus selama 1-2 tahun (29,3%). Seluruh responden menderita diabetes melitus tipe 2 (100%).

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Gambaran Perawatan Diri Pasien Diabetes Melitus di Poliklinik Penyakit Dalam Murni Teguh Memorial Hospital**

Perawatan Diri Pasien Diabetes Melitus	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	31	53,4
Kurang Baik	27	46,6
<b>Total</b>	<b>58</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan tabel 2 diatas bahwa perawatan diri pasien diabetes melitus sebagian besar sudah baik (53,4%), pasien dengan gambaran perawatan diri kurang baik (46,6%).

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Gambaran Perawatan Diri Pasien Diabetes Melitus Berdasarkan Pengaturan Pola Makan (Diet) di Poliklinik Penyakit Dalam Murni Teguh Memorial Hospital**

No	Pengaturan Pola Makan (Diet)	Jawaban							
		0	1	2	3	4	5	6	7
		f (%)	f (%)	f (%)	f (%)	f (%)	f (%)	f (%)	f (%)
1	Dalam satu minggu terakhir ini berapa hari Responden mengikuti perencanaan	0	11	3	18	20	5	0	1
		0,0	19,0	5,2	31,0	34,5	8,6	0,0	1,7

No	Pengaturan Pola Makan (Diet)	Jawaban							
		0	1	2	3	4	5	6	7
		f (%)	f (%)	f (%)	f (%)	f (%)	f (%)	f (%)	f (%)
	makan (diet) sesuai dengan yang dianjurkan?								
2	Dalam satu minggu terakhir ini berapa hari Responden membatasi jumlah kalori yang dimakan sesuai dengan anjuran untuk mengontrol diabetes?	0 0,0	11 19,0	3 5,2	25 43,1	6 10,3	7 12,1	5 8,6	1 1,7
3	Dalam satu minggu terakhir ini berapa hari Responden mengatur pemasukan makanan yang mengandung karbohidrat?	0 0,0	13 22,4	8 13,8	16 27,6	4 6,9	11 19,0	6 10,3	0 0,0
4	Dalam satu minggu terakhir ini berapa hari Responden makan sayuran?	0 0,0	16 27,6	8 13,8	17 29,3	6 10,3	5 8,6	5 8,6	1 1,7
5	Dalam satu minggu terakhir ini berapa hari Responden makan makanan yang mengandung tinggi lemak (seperti daging, makanan yang mengandung minyak atau mentega dan lain-lain)?	0 0,0	19 32,8	3 5,2	14 24,1	11 19,0	6 10,3	5 8,6	0 0,0
6	Dalam satu minggu terakhir ini berapa hari Responden makan makanan selingan yang banyak mengandung gula (seperti kue dan jajanan)?	11 19,0	18 31,0	9 15,5	18 31,0	0 0,0	1 1,7	1 1,7	0 0,0

Berdasarkan jawaban responden bahwa dalam 1 minggu terakhir sebagian besar Responden mengikuti

perencanaan makan (diet) sesuai dengan yang dianjurkan yaitu 4 kali dalam seminggu (34,5%). Sebagian besar Responden membatasi jumlah kalori yang dimakan sesuai dengan anjuran untuk mengontrol diabetes yaitu 3 kali dalam seminggu (43,1%). Sebagian besar responden mengatur pemasukan makanan yang mengandung karbohidrat yaitu 3 kali dalam seminggu (27,6%). Sebagian besar responden makan sayuran dalam 1 minggu terakhir yaitu 3 hari dalam seminggu (29,3%). Sebagian besar Responden makan makanan yang mengandung tinggi lemak (seperti daging, makanan yang mengandung minyak atau mentega dan lain-lain) yaitu 1 kali dalam seminggu (32,8%). Sebagian besar Responden makan makanan selingan yang banyak mengandung gula (seperti kue dan jajanan) yaitu 1 kali dan 3 kali dalam seminggu masing-masing 31,0%.

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Gambaran Perawatan Diri Pasien Diabetes Melitus Berdasarkan Latihan Fisik (Olahraga) di Poliklinik Penyakit Dalam Murni Teguh Memorial Hospital**

No Latihan Fisik (Olahraga)	Jawaban							
	0	1	2	3	4	5	6	7
	f (%)	f (%)	f (%)	f (%)	f (%)	f (%)	f (%)	f (%)
7 Dalam satu minggu terakhir ini berapa hari Responden melakukan latihan ringan seperti jalan kaki di sekitar rumah?	11 19,0	4 6,9	3 5,2	9 15,5	12 20,7	11 19,0	6 10,3	2 3,4
8 Dalam satu minggu terakhir ini berapa hari Responden melakukan latihan fisik minimal dalam waktu 20-30 menit?	11 19,0	5 8,6	4 6,9	12 20,7	13 22,4	10 17,2	2 3,4	1 1,7

Berdasarkan tabel 4 diatas menunjukkan bahwa dalam 1 minggu terakhir sebagian besar Responden melakukan latihan ringan seperti jalan kaki di sekitar rumah yaitu 4 kali dalam seminggu (20,7%). Sebagian besar Responden melakukan latihan fisik minimal dalam waktu 20-30 menit yaitu 4 kali dalam seminggu (22,4%).

**Tabel 5. Distribusi Frekuensi Gambaran Perawatan Diri Pasien Diabetes Melitus Berdasarkan Pemeriksaan Kadar Gula Darah di Poliklinik Penyakit Dalam Murni Teguh Memorial Hospital**

No	Pemeriksaan Kadar Gula Darah	Jawaban							
		0	1	2	3	4	5	6	7
		f (%)	f (%)	f (%)	f (%)	f (%)	f (%)	f (%)	f (%)
9	Dalam satu minggu terakhir ini berapa hari Responden memeriksa gula darah di pelayanan kesehatan maupun secara mandiri di rumah?	13 (22,4)	14 (24,1)	6 (10,3)	9 (15,5)	2 (3,4)	6 (10,3)	6 (10,3)	2 (3,4)

Berdasarkan tabel 5 diatas menunjukkan bahwa dalam 1 minggu terakhir sebagian besar Responden memeriksa kadar gula darah (KGD) di pelayanan kesehatan maupun secara mandiri di rumah yaitu 1 kali dalam seminggu (24,1%).

**Tabel 6. Distribusi Frekuensi Gambaran Perawatan Diri Pasien Diabetes Melitus Berdasarkan Pengobatan di Poliklinik Penyakit Dalam Murni Teguh Memorial Hospital**

No	Pengobatan	Jawaban							
		0	1	2	3	4	5	6	7
		f (%)	f (%)	f (%)	f (%)	f (%)	f (%)	f (%)	f (%)
10	Dalam satu minggu terakhir ini berapa hari Responden minum obat sesuai dengan petunjuk dokter?	0 (0,0)	6 (10,3)	8 (13,8)	6 (10,3)	20 (34,5)	15 (25,9)	3 (5,1)	0 (0,0)

Berdasarkan tabel 6 diatas menunjukkan bahwa dalam 1 minggu terakhir sebagian besar Responden minum obat sesuai dengan petunjuk dokter yaitu 4 kali dalam seminggu (34,5%).

**Tabel 7. Distribusi Frekuensi Gambaran Perawatan Diri Pasien Diabetes Melitus Berdasarkan Perawatan Kaki di Poliklinik Penyakit Dalam Murni Teguh Memorial Hospital**

No	Perawatan Kaki	Jawaban							
		0	1	2	3	4	5	6	7
		f (%)	f (%)	f (%)	f (%)	f (%)	f (%)	f (%)	f (%)
11	Dalam satu minggu terakhir ini berapa hari Responden memeriksa kaki?	10 (17,2)	11 (19,0)	5 (8,6)	15 (25,9)	7 (12,1)	4 (6,9)	4 (6,9)	2 (3,4)
12	Dalam satu minggu terakhir ini berapa hari Responden membersihkan kaki?	9 (15,5)	9 (15,5)	5 (8,6)	9 (15,5)	10 (17,2)	8 (13,8)	6 (10,3)	2 (3,4)
13	Dalam satu minggu terakhir ini berapa hari Responden mengeringkan sela-sela jari kaki setelah dicuci?	9 (15,5)	10 (17,2)	4 (6,9)	12 (20,7)	9 (15,5)	8 (13,8)	6 (10,3)	0 (0,0)
14	Dalam satu minggu terakhir ini berapa hari Responden memeriksa bagian dalam sandal/sepatu yang akan digunakan?	10 (17,2)	7 (12,1)	7 (12,1)	15 (25,9)	8 (13,8)	2 (3,4)	3 (5,2)	6 (10,3)

Berdasarkan tabel 7 diatas bahwa dalam 1 minggu terakhir sebagian besar responden memeriksa kaki yaitu 3 kali dalam seminggu (25,9%). Sebagian besar Responden membersihkan kaki yaitu 4 kali dalam seminggu (17,2%). Sebagian besar Responden mengeringkan sela-sela jari kaki setelah dicuci yaitu 3 kali dalam seminggu (20,7%). Sebagian besar Responden memeriksa bagian dalam sandal/sepatu yang akan digunakan yaitu 3 kali dalam seminggu (25,9%).

**PEMBAHASAN**  
**Gambaran Perawatan Diri Pasien Diabetes Melitus**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa perawatan diri pasien diabetes melitus di Poliklinik Penyakit Dalam Murni Teguh Memorial Hospital sebagian besar sudah baik (53,4%), akan tetapi masih ditemukan pasien dengan gambaran perawatan diri kurang baik (46,6%). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Putri (2017) di Wilayah Kerja Puskesmas Srandol Semarang mendapatkan hasil bahwa

gambaran perawatan diri responden diabetes melitus berdasarkan jumlah skor total ke lima komponen perawatan diri hampir sama antara perawatan diri baik dan perawatan diri kurang. Lebih banyak responden termasuk dalam kategori baik. Hasil penelitian Sidabutar (2017) perawatan diri pada pasien diabetes melitus di RSUP H. Adam Malik Medan berada dalam kategori sedang 45 responden (50,6%) dan kategori baik 44 responden (49,4%). Bila dirata-ratakan maka perawatan diri berada dalam kategori sedang, dalam artian responden melakukan perawatan diri 3-5 kali dalam seminggu.

Penelitian Pranata (2016) di Wilayah Kerja Puskesmas Rambipuji Kabupaten Jember mendapatkan hasil bahwa perilaku perawatan diri pasien diabetes melitus memiliki rata-rata 3,97 hari/minggu. Perawatan paling rendah pada indikator pemeriksaan gula darah dan perawatan paling tinggi berada pada indikator penggunaan obat. Penelitian lainnya oleh Agustin (2019) di Wilayah Kerja Puskesmas Sumbersari Kabupaten Jember mendapatkan hasil bahwa nilai rata-rata perawatan diri pasien diabetes melitus tipe 2 adalah 4,19 hari per minggu dengan nilai tengah 4,21 hari per minggu. Indikator dengan nilai rata-rata tertinggi pada perawatan diri adalah manajemen diet (pengaturan pola makan) dan nilai rata-rata terendah adalah pemeriksaan kadar gula darah.

Penelitian yang dilakukan Lestari (2013) diperoleh hasil bahwa sebagian besar responden (65,5%) memiliki pengetahuan kurang, dan 58,6% sikap negatif, 89,7% tidak patuh mengkonsumsi jumlah kalori, 100% tidak patuh jadwal makan, dan 65,5% tidak patuh mengkonsumsi jenis makanan, kadar GDS (gula darah sewaktu) responden sebesar 65,5% tidak terkontrol.

Perawatan diri pada pasien diabetes melitus adalah tanggung jawab seumur hidup yang bertujuan mengoptimalkan kontrol metabolik,

kualitas hidup, serta mencegah komplikasi akut dan kronis. Terapi diabetes melitus berfokus pada mengurangi komplikasi dengan menormalkan aktivitas insulin dan kadar glukosa darah (Damayanti, 2019).

Pengelolaan penyakit DM yang berlangsung lama sepanjang usia individu dapat membuat pasien jenuh, stres hingga depresi, sehingga diperlukan adanya penyesuaian diri dengan teknik manajemen diri (Garnadi, 2021). Contoh penyesuaian diri yang harus dilakukan dan seringkali sulit dijalani yaitu rangkaian perawatan seperti diet, pengontrolan gula darah, konsumsi obat-obatan dan penggunaan insulin. Jika pasien tidak bisa mengikuti rangkaian perawatan diri DM tersebut, kondisi kesehatan pasien DM akan menjadi semakin memburuk (Kariadi & Hastuti, 2020). Resiliensi adalah suatu bentuk penyesuaian diri yang diperlukan dalam menjalani hidup sebagai pasien diabetes melitus (Agustin, 2019).

Menurut peneliti, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa walaupun sebagian besar pasien diabetes melitus yang berkunjung ke Poliklinik Penyakit Dalam Murni Teguh Memorial Hospital sudah melakukan perawatan diri dengan baik, tetapi masih ditemukan 46,6% pasien diabetes melitus dengan perawatan diri kurang baik. Pasien diabetes melitus yang melakukan perawatan diri dengan baik cenderung mematuhi apa yang dianjurkan oleh tenaga kesehatan (dokter dan perawat) di Poliklinik Penyakit Dalam Murni Teguh Memorial Hospital seperti menjaga pola makan, melakukan olahraga secara teratur, melakukan pemeriksaan kadar gula darah (KGD) secara teratur, melakukan pengobatan mengikuti anjuran tenaga kesehatan, dan bagi pasien diabetes melitus yang mengalami luka di kaki, mereka melakukan perawatan dengan baik sesuai anjuran tenaga kesehatan.

Penelitian ini juga mendapati bahwa sebanyak 27 orang (46,6%) yang melakukan perawatan diri kurang baik. Hal tersebut dikarenakan pasien diabetes melitus kurang mematuhi anjuran dokter berkaitan dengan perencanaan pola makan (manajemen diet), jarang berolahraga, tidak rutin melakukan pemeriksaan kadar gula darah, tidak minum obat sesuai anjuran tenaga kesehatan, dan jarang melakukan perawatan kaki. Perawatan diri pasien diabetes melitus harus dilakukan dengan baik apalagi ketika tanda dan gejala penyakit diabetes melitus tersebut muncul seperti sering merasa haus, sering buang air kecil, terutama di malam hari, sering merasa sangat lapar, turunnya berat badan tanpa sebab yang jelas, lemas, dan pandangan kabur.

Sebanyak 27 orang dengan perawatan diri kurang baik tersebut melakukan tindakan yang berbeda-beda. Dengan jumlah pertanyaan sebanyak 14 butir (pola diet 6 pertanyaan, latihan fisik atau olahraga 2 pertanyaan, pemeriksaan kadar gula darah 1 pertanyaan, pengobatan 1 pertanyaan, dan perawatan kaki 4 pertanyaan) maka tidak dapat dijelaskan orang per orang apa yang membuat mereka melakukan perawatan diri kurang baik. Setiap orang memiliki perbedaan dalam perawatan diri terutama dalam perbedaan hari, ada yang setiap hari, ada yang 2 hari sekali, 3 hari sekali, 4 hari sekali, 5 hari sekali, 6 hari sekali sehingga tidak dapat dispesifikasikan setiap orang tentang perawatan dirinya.

### **Manajemen Diet (Pengaturan Pola Makan)**

Berkaitan dengan manajemen diet (pengaturan pola makan) pasien diabetes melitus di Poliklinik Penyakit Dalam Murni Teguh Memorial Hospital bahwa sebagian besar pasien diabetes melitus mengikuti perencanaan makan (diet) sesuai dengan yang dianjurkan yaitu 4 kali dalam seminggu (34,5%); membatasi jumlah kalori yang dimakan sesuai

dengan anjuran untuk mengontrol diabetes yaitu 3 kali dalam seminggu (43,1%); mengatur pemasukan makanan yang mengandung karbohidrat yaitu 3 kali dalam seminggu (27,6%); pasien diabetes melitus makan sayuran dalam 1 minggu terakhir yaitu 3 hari dalam seminggu (29,3%). Pasien diabetes melitus masih makan makanan yang mengandung tinggi lemak (seperti daging, makanan yang mengandung minyak atau mentega dan lain-lain) yaitu 1 kali dalam seminggu (32,8%); dan makan makanan selingan yang banyak mengandung gula (seperti kue dan jajanan) yaitu 1 kali dan 3 kali dalam seminggu masing-masing 31,0%.

Sejalan dengan penelitian Putri (2017) Di Wilayah Kerja Puskesmas Srandol Semarang bahwa (36,2%) tidak pernah merencanakan pola makan/diet dalam satu minggu terakhir, sebanyak 41,4% mengkonsumsi buah dan sayur setiap hari dalam satu minggu terakhir, 37,7% tidak mengkonsumsi makanan berlemak tinggi dan produk olahan susu dalam satu minggu terakhir, lebih banyak responden yaitu 65,9% setiap harinya mengatur pemasukan karbohidrat secara merata, (45,1%) setiap hari selama tujuh hari terakhir mengikuti pola makan yang sehat, serta 22,9% tidak pernah mengkonsumsi makanan selingan yang mengandung gula dalam satu minggu terakhir. Demikian juga dengan penelitian Sulistria (2015) di Puskesmas Kalirungkut Surabaya yang menunjukkan bahwa tingkat *self-care* pasien rawat jalan diabetes melitus bahwa pengaturan pola makan pasien diabetes melitus sudah baik.

Menurut peneliti, kondisi yang perlu diperhatikan pada pasien diabetes melitus di Poliklinik Penyakit Dalam Murni Teguh Memorial Hospital bahwa mereka masih mengonsumsi makanan tinggi lemak seperti daging dan makanan yang mengandung minyak walaupun dikonsumsi 1 kali seminggu, tetap harus dihilangkan kebiasaan tersebut, yaitu

pasien diabetes melitus tidak perlu lagi mengonsumsi makanan yang berlemak dan makanan yang mengandung gula seperti kue dan jajanan karena dapat berdampak terhadap peningkatan kadar gula dalam darah. Pasien diabetes melitus di Poliklinik Penyakit Dalam Murni Teguh Memorial Hospital harus menjaga dan menahan selera terhadap makanan-makanan yang dapat meningkatkan kadar gula darah karena hal tersebut dapat berdampak buruk terhadap kondisi kesehatannya dan mencegah terjadinya komplikasi pada pasien diabetes melitus, seperti mengalami gangguan penglihatan, gangguan seksual, dan penyakit ginjal.

#### **Latihan Fisik (Olahraga)**

Berkaitan dengan latihan fisik (olahraga) bahwa sebagian besar pasien diabetes melitus di Poliklinik Penyakit Dalam Murni Teguh Memorial Hospital dalam 1 minggu terakhir melakukan latihan ringan seperti jalan kaki di sekitar rumah yaitu 4 kali dalam seminggu (20,7%). Sebagian besar pasien diabetes melitus melakukan latihan fisik minimal dalam waktu 20-30 menit yaitu 4 kali dalam seminggu (22,4%). Sejalan dengan penelitian Kusniawati (2017) di Rumah Sakit Umum Tangerang yang menunjukkan rata-rata responden melakukan latihan fisik (olahraga) yaitu 5,1 hari dalam seminggu karena responden memahami pentingnya melakukan kegiatan tersebut dalam pengelolaan diabetes melitus. Demikian juga hasil penelitian Sidabutar (2017) di RSUP H. Adam Malik Medan diperoleh data persentase latihan fisik (olahraga) pada pertanyaan 7-8 pasien diabetes melitus lebih dari setengah dalam kategori baik. Perawat selalu mengingatkan pasien diabetes melitus untuk berolahraga atau latihan fisik.

Menurut peneliti, Hal ini harus terus ditingkatkan oleh pasien diabetes melitus sehingga sebagian besar dapat melakukan setiap hari atau 7 kali dalam

seminggu melakukan latihan fisik (olahraga) misalnya dengan melakukan jalan santai, lari-lari kecil, *jogging* setiap pagi atau sore hari secara teratur sehingga dapat mempertahankan kadar gula darah dalam tubuh.

#### **Pemeriksaan Kadar Gula Darah**

Berkaitan dengan pemeriksaan kadar gula darah pasien diabetes melitus di Poliklinik Penyakit Dalam Murni Teguh Memorial Hospital bahwa dalam 1 minggu terakhir sebagian besar Responden memeriksa kadar gula darah (KGD) di pelayanan kesehatan maupun secara mandiri di rumah yaitu 1 kali dalam seminggu (24,1%). Hal tersebut wajar dilakukan 1 minggu sekali, jika pasien diabetes melitus tidak mengalami keluhan yang dapat mengganggu kesehatannya. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Sidabutar (2017) di RSUP H. Adam Malik Medan bahwa persentase perawatan diri pasien diabetes melitus untuk memonitoring kadar gula, terdapat 93,2% dalam kategori buruk atau dilakukan 1 kali seminggu hal ini karena perawatan diri yang masih buruk untuk memonitoring gula darah disebabkan kurang motivasi penderita. Penelitian oleh Misdarini dan Ariani (2017) didapatkan bahwa mayoritas pasien memiliki kadar gula darah pasien diabetes melitus rata-rata 246,9 mg/dl. Rendahnya pengetahuan yang dimiliki pasien diabetes melitus mengenai penyakit diabetes melitus berkaitan dengan ketidakmampuan pasien diabetes melitus dalam mengontrol kadar gula darah sehingga kadar gula darah menjadi tinggi.

Menurut peneliti, pemeriksaan kadar gula darah (KGD) pada pasien diabetes melitus di Poliklinik Penyakit Dalam Murni Teguh Memorial Hospital bahwa 24,1% responden melakukan pemeriksaan KGD sekali dalam seminggu, baik di pelayanan kesehatan maupun secara mandiri di rumah. Frekuensi pemeriksaan ini dianggap wajar jika pasien tidak mengalami

keluhan yang mengganggu kesehatannya, karena pemantauan rutin mingguan sudah cukup untuk menjaga stabilitas kadar gula darah pada kondisi yang terkontrol.

### Pengobatan

Gambaran perawatan diri berkaitan dengan pengobatan oleh pasien diabetes melitus di Poliklinik Penyakit Dalam Murni Teguh Memorial Hospital menunjukkan bahwa dalam 1 minggu terakhir sebagian besar minum obat yaitu 4 kali dalam seminggu (34,5%). Sejalan dengan penelitian Putri (2017) di Wilayah Kerja Puskesmas Srandol Semarang bahwa sebagian besar responden melaksanakan *self care* pada kategori minum obat diabetes baik (80,0%). Bahwa 78,5% minum obat setiap hari selama tujuh hari sesuai dengan waktu yang disarankan oleh tenaga kesehatan. Selain itu hampir seluruh responden tidak menggunakan insulin, yaitu 98,3%. Demikian juga penelitian Sidabutar (2017) di RSUP H. Adam Malik Medan bahwa persentase pasien diabetes melitus yang mematuhi penggunaan obat setiap hari terdapat 85,4% dalam kategori baik. Hasil wawancara dan pengamatan peneliti didapati bahwa pasien memahami pentingnya mengkonsumsi obat dan perawat selalu mengingatkan setiap responden untuk taat mengikuti terapi obat secara teratur.

Menurut peneliti, Konsumsi obat diabetes melitus harus sesuai dengan anjuran dokter. Obat diabetes melitus yang diresepkan oleh dokter bukan untuk menyembuhkan penyakit diabetes melitus, tetapi menjaga kadar gula darah agar stabil dan tetap berada pada batas normal. Tujuan mengonsumsi obat diabetes melitus yaitu mencegah agar gula darah tidak naik terlalu tinggi, karena gula darah tinggi dalam jangka panjang dapat menyebabkan komplikasi penyakit diabetes yang berbahaya.

### Perawatan Kaki

Gambaran perawatan diri pasien diabetes melitus yang terakhir berkaitan dengan perawatan kaki. Bahwa sebagian pasien diabetes melitus mengalami luka pada bagian kaki, tetapi sebagian pasien diabetes melitus lainnya belum mengalami luka yang serius. Kuesioner yang ditanyakan berkaitan dengan perawatan kaki pada pasien yang sudah mengalami luka di kaki dan dari jawaban responden bahwa dalam 1 minggu terakhir sebagian besar pasien diabetes melitus memeriksa kaki yaitu 3 kali dalam seminggu (25,9%), membersihkan kaki 4 kali dalam seminggu (17,2%), mengeringkan sela-sela jari kaki setelah dicuci yaitu 3 kali dalam seminggu (20,7%), memeriksa bagian dalam sandal/sepatu yang akan digunakan yaitu 3 kali dalam seminggu (25,9%).

Sejalan dengan penelitian Putri (2017) Di Wilayah Kerja Puskesmas Srandol Semarang bahwa sebesar 56 responden (41,4%) memeriksa kaki selama tujuh hari terakhir, sebanyak 83 responden (61,4%) tidak pernah memeriksa bagian dalam sepatu sebelum sepatu digunakan, 74 responden (54,8%) mengeringkan sela-sela jari setelah dicuci setiap hari selama tujuh hari terakhir, hampir seluruh responden sebesar 129 responden (95,5%) setiap harinya menggunakan alas kaki saat keluar rumah, serta mayoritas responden tidak menggunakan pelembab atau lotion pada kaki dalam satu minggu terakhir yaitu sebanyak 95 responden (70,3%).

Menurut peneliti, penyakit diabetes melitus sering menimbulkan komplikasi berupa luka di kaki. Jika perawatan kaki pasien diabetes melitus tidak dilakukan dengan baik, luka cepat bertambah melebar dan parah karena sirkulasi darah yang buruk. Oleh karena itu, pasien diabetes melitus perlu memahami benar-benar tentang cara melakukan perawatan kaki dan luka yang muncul di bagian kakinya.

## KESIMPULAN

Maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden berumur >52,9 tahun, berjenis kelamin perempuan, berpendidikan menengah (SMA), ibu rumah tangga, lama menderita diabetes melitus sebagian besar responden telah menderita diabetes melitus selama 3-5 tahun, seluruhnya menderita diabetes melitus tipe 2.
2. Perawatan diri pasien diabetes melitus di Poliklinik Penyakit Dalam Murni Teguh Memorial Hospital yang meliputi pengaturan pola makan, latihan fisik (olahraga), pemeriksaan kadar gula darah, penggunaan obat (pengobatan), dan perawatan kaki, sebagian besar sudah baik, akan tetapi masih ditemukan pasien dengan gambaran perawatan diri kurang baik.

## SARAN

Disarankan peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian lanjutan tentang perawatan diri pasien diabetes melitus berkaitan dengan faktor-faktor yang mempengaruhinya pada pasien diabetes melitus dengan menggunakan uji statistik sehingga dapat melengkapi hasil penelitian yang telah ada.

## REFERENSI

- Agustin, L. A. (2019). *Hubungan Resiliensi Dengan Perilaku Perawatan Diri Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Sumbersari Kabupaten Jember*. Fakultas Keperawatan Universitas Jember, Jember.
- Anisha, D. (2015). *Kepatuhan Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 dalam Pelaksanaan Diabetes Melitus di Poli Klinik Endokrin RSUD Dr. Pirngadi Medan*. Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara, Medan.
- Arisman. (2019). *Diabetes Mellitus. Dalam Buku Ajar Ilmu Gizi Obesitas, Diabetes Mellitus dan Dislipidemia* (Cetakan 1). Jakarta: EGC.
- Basiroen, V. J., Judijanto, L., Monalisa, M., Apriyanto, A., Simanullang, R. H., & Tambunan, D. M. (2025). *Pengantar Penelitian Mixed Methods*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Damayanti, S. (2019). *Diabetes Melitus dan Penatalaksanaan Keperawatan* (Cetakan 2). Yogyakarta: Nuha Medika.
- Dinkes Prov. Sumut. (2019). *Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Utara Tahun 2019*. Medan: Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara.
- Ernawati. (2021). *Penatalaksanaan Keperawatan Diabetes Melitus Terpadu* (Cetakan 1). Jakarta: Mitra Wacana Media.
- Garnadi, Y. (2021). *Hidup Nyaman dengan Diabetes Melitus* (Cetakan 2). Jakarta: PT AgroMedia Pustaka.
- InfoDATIN. (2020). *Tetap Produktif, Cegah, dan Atasi Diabetes Melitus*. Jakarta: Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI.
- Judijanto, L., Wibowo, G. A., Hakpantria, H., Nuryanneti, I., Apriyanto, A., Firdaus, A., ... & Efitra, E. (2024). *Karya Tulis Ilmiah: Panduan Praktis Menyusun Karya Tulis Ilmiah*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Kariadi, & Hastuti, S. (2020). *Diabetes: Panduan Lengkap Untuk Diabetisi* (Cetakan 3). Jakarta: Mizan Media Utama.
- Kemendes RI. (2018). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Tahun 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kusniawati. (2017). *Self Care Diabetes Pada Klien Diabetes Melitus Tipe*

- 2 Di Rumah Sakit Umum Tangerang. Program Magister Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia, Jakarta.
- Lestari, D. (2013). *Upaya Penanganan dan Perilaku Pasien Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Maradekaya Kota Makassar*. Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin, Makassar.
- Misdarini, & Ariani, Y. (2017). *Pengetahuan Diabetes Melitus dengan Kadar Gula Darah Pada Pasien DM Tipe 2 di RSUP H. Adam Malik Medan*. Fakultas Keperawatan Universitas Sumatra Utara, Medan.
- Pranata, A. J. (2016). *Hubungan Diabetes Distress dengan Perilaku Perawatan diri pada Penyandang Diabetes melitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Rambipuji Kabupaten Jember*. Program Studi D-III Keperawatan Universitas Jember, Jember.
- Putri, L. R. (2017). *Gambaran Self Care Penderita Diabetes Melitus (DM) di Wilayah Kerja Puskesmas Sronдол Semarang*. Departemen Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro, Semarang.
- Puspitasari, C. E., Apriyanto, A., Putra, I. K. A. D., Christine, C., Andala, S., Simanullang, R. H., ... & Mu'awanah, S. (2025). *Buku Ajar Biostatistik*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Sidabutar, A. S. (2017). *Gambaran Perawatan Diri Pada Pasien Diabetes Melitus di RSUP H. Adam Malik Medan*. Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara, Medan.
- Simanullang, R. H., & Tambunan, D. M. (2023). *Pengantar Metodologi Penelitian*. Deepublish.
- Smeltzer, & Bare. (2018). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner and Suddarth*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Sulistria, Y. M. (2015). *Tingkat Self Care Pasien Rawat Jalan Diabetes Mellitus Tipe 2 di Puskesmas Kalirungkut Surabaya*. Calyptra, 2(2).