

Self Care Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II Di Puskesmas Awayan

Tati Herlina^{1*}, Onieqie A. D. Manto²

^{1,2} Program Studi Profesi Ners, Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia

Open  Access Freely Available Online

Dikirim: 25 April 2026

Direvisi: 29 April 2026

Diterima: 30 April 2026

*Penulis Korespondensi:

E-mail:

tatiherlina@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 menunjukkan prevalensi diabetes melitus di Provinsi Kalimantan Selatan cukup tinggi dengan 53.806 penderita. Di Kabupaten Balangan, pada tahun 2020 tercatat 7.589 kasus, dengan penambahan 260 kasus baru pada 2021. Di Puskesmas Awayan, jumlah penderita meningkat dari 241 orang pada 2022 menjadi 598 orang pada 2023. Peningkatan ini menegaskan pentingnya pelaksanaan self-care pada pasien diabetes melitus tipe II. **Tujuan:** Mengetahui gambaran pelaksanaan self-care pada pasien diabetes melitus tipe II yang berobat di Puskesmas Awayan. **Metode:** Penelitian deskriptif dengan rancangan cross-sectional pada 30 responden. Data dikumpulkan menggunakan instrumen Summary of Diabetes Self-Care Activities (SDSCA) dan dianalisis secara univariat untuk memperoleh distribusi frekuensi dan persentase. **Hasil:** Mayoritas responden berusia 45–59 tahun (50%), berjenis kelamin laki-laki (73,3%), berpendidikan SMP (46,7%), dan bekerja sebagai pedagang (63,3%). Nilai rata-rata skor SDSCA sebesar 56,10 termasuk dalam kategori tinggi. Sebagian besar responden berada pada kategori self care cukup (50%), diikuti oleh baik (43,3%) dan kurang (6,7%). Aspek diet dan kepatuhan minum obat relatif baik, sedangkan aktivitas fisik, pemantauan gula darah, dan perawatan kaki masih belum optimal.

Kata kunci: Self-care, Diabetes Mellitus Type II, Summary of Diabetes Self-Care Activities (SDSCA)

ABSTRACT

Background: Data from the 2018 Basic Health Research indicated that the prevalence of Diabetes Mellitus in South Kalimantan Province was relatively high, with 53,806 reported cases. In Balangan Regency, 7,589 cases were recorded in 2020, with an additional 260 new cases in 2021. At Awayan Primary Health Center, the number of patients increased from 241 in 2022 to 598 in 2023. This significant rise highlights the importance of implementing proper self-care among patients with Type II Diabetes Mellitus. **Objective:** To describe the implementation of self-care among patients with Type II Diabetes Mellitus receiving treatment at Awayan Primary Health Center **Methods:** This descriptive study employed a cross-sectional design involving 30 respondents. Data were collected using the Summary of Diabetes Self-Care Activities (SDSCA) instrument and analyzed using univariate analysis to obtain frequency and percentage distributions. **Results:** The majority of respondents were aged 45–59 years (50%), male (73.3%), had a junior high school education (46.7%), and worked as traders (63.3%). The mean SDSCA score was 56.10, categorized as high. Most respondents were in the moderate self-care category (50%), followed by good (43.3%) and poor (6.7%). Dietary management and medication adherence were relatively good, while physical activity, blood glucose monitoring, and foot care were not yet optimal.

Keywords: Self-care, Type II Diabetes Mellitus, Summary of Diabetes Self-Care Activities (SDSCA)

PENDAHULUAN

Penyakit Tidak Menular (PTM) saat ini menjadi tantangan kesehatan serius di Indonesia dengan kontribusi angka kematian mencapai 70–

75%, di mana Diabetes Melitus (DM) menjadi salah satu penyakit yang terus mengalami peningkatan kasus. Secara global, DM merupakan gangguan metabolik kronis yang ditandai dengan

hiperglikemia dan memberikan beban besar terhadap kualitas hidup pasien. Data International Diabetes Federation menunjukkan tren peningkatan tajam dengan proyeksi 784 juta penderita di seluruh dunia pada tahun 2045, sementara Indonesia menempati peringkat kelima dunia dengan jumlah penderita mencapai lebih dari 19 juta orang pada tahun 2025 (Association et al., 2025; Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2024).

Kondisi diabetes melitus sering disebut sebagai *silent killer* karena penderita sering kali tidak menyadari penyakitnya hingga terjadi komplikasi serius seperti penyakit jantung, stroke, hingga gagal ginjal. Di tingkat regional, prevalensi DM di Provinsi Kalimantan Selatan menduduki peringkat ke-18 di Indonesia, dengan Kabupaten Balangan sebagai salah satu daerah yang memiliki angka penderita cukup tinggi. Masalah kesehatan ini tampak semakin mendesak di tingkat lokal, seperti yang terjadi di Puskesmas Awaysan, di mana jumlah penderita melonjak drastis sebesar 148% dari tahun 2022 ke tahun 2023 (Dinkes Provinsi Kalsel, 2022).

Tingginya risiko kematian akibat komplikasi vaskular yang mencapai 75% pada penderita DM menuntut adanya pengelolaan penyakit yang tepat dan berkelanjutan. Salah satu upaya strategis untuk meminimalkan komplikasi dan meningkatkan derajat kesejahteraan pasien adalah melalui perawatan diri (*self-care*). *Self-care* merupakan kemampuan mandiri individu dalam menjaga kesehatan dan mencegah kecacatan, yang mencakup pengaturan pola makan, latihan fisik, konsumsi obat-obatan, serta pemantauan kadar gula darah secara rutin.

Keberhasilan pengelolaan diabetes sangat bergantung pada peran individu dan dukungan keluarga dalam melaksanakan aktivitas perawatan diri untuk menjaga kadar glukosa darah tetap normal. Mengingat prevalensi di Indonesia yang terus naik secara signifikan berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia 2023, penguatan sistem pelayanan kesehatan nasional perlu difokuskan pada peningkatan kemampuan pasien dalam mengelola kondisinya. Tanpa penanganan dan pengontrolan yang tepat, diabetes akan terus mengancam jiwa dan memberikan beban finansial serta sosial yang besar bagi masyarakat (Bilous, 2017; International Diabetes Federation, 2025; Kusniawati, 2016).

Berdasarkan urgensi peningkatan kasus yang signifikan di wilayah kerja Puskesmas Awaysan, diperlukan tindakan pencegahan dan pengendalian yang lebih intensif. Peneliti

memandang perlu untuk melakukan studi mendalam mengenai bagaimana pasien mengelola kondisinya secara mandiri di tingkat pelayanan kesehatan primer. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji lebih lanjut mengenai praktik *self-care* pada pasien diabetes melitus tipe II di Puskesmas Awaysan sebagai langkah nyata dalam menekan laju peningkatan kasus di masa mendatang.

METODE

Jenis dan Rancangan Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif dengan menggunakan rancangan studi potong lintang (*cross-sectional*). Pendekatan ini dipilih untuk memberikan gambaran menyeluruh mengenai kondisi *self-care* pada pasien Diabetes Melitus (DM) Tipe II tanpa melakukan pengujian hubungan atau pengaruh antarvariabel. Pengumpulan data dilakukan satu kali pada satu titik waktu tertentu untuk mengamati kondisi responden saat itu.

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Awaysan, Kabupaten Balangan. Waktu pelaksanaan dijadwalkan pada bulan Agustus sampai dengan September 2025, setelah mendapatkan persetujuan etik (*ethical clearance*) dan izin penelitian.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien yang teridentifikasi menderita Diabetes Melitus di wilayah kerja Puskesmas Awaysan pada periode Agustus-September 2025, dengan jumlah sebanyak 30 orang. Sampel dan Teknik Sampling: Penentuan sampel menggunakan teknik *accidental sampling*, yaitu pengambilan sampel berdasarkan responden yang kebetulan bertemu dengan peneliti dan dianggap cocok sebagai sumber data. Kriteria Inklusi: Pasien yang didiagnosis DM Tipe II, terdaftar dan berobat di Puskesmas Awaysan, mampu berkomunikasi dengan baik, serta bersedia menjadi responden dengan menandatangani lembar persetujuan. Kriteria Eksklusi: Pasien DM Tipe II yang mengalami gangguan pendengaran/bicara, buta huruf, atau menolak berpartisipasi dalam penelitian.

Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

Variabel utama dalam penelitian ini adalah *self-care* pada pasien Diabetes Melitus Tipe II. Berdasarkan kaidah operasionalnya, variabel ini diukur melalui lima indikator perilaku perawatan diri, yaitu pengaturan makan (diet), aktivitas fisik

(olahraga), pemantauan gula darah, kepatuhan minum obat diabetes, dan perawatan kaki.

Definisi operasional ini digunakan untuk memastikan bahwa setiap indikator *self-care* dapat diobservasi, diukur, dan dianalisis sesuai dengan tujuan penelitian, sehingga dapat menjadi dasar bagi perencanaan intervensi kesehatan di masa depan.

Instrumen dan Prosedur Pengumpulan Data Data dikumpulkan melalui pengisian kuesioner

oleh responden, baik secara mandiri maupun dibantu secara lisan bagi responden yang memenuhi kriteria inklusi. Proses pengambilan data dilakukan setelah pasien memberikan persetujuan sebagai subjek penelitian.

HASIL

Analisis Univariat

Karakteristik Responden

Tabel 1

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase
Usia		
45–59 Tahun	15	50,0
60–74 Tahun	11	36,7
75–90 Tahun	4	13,3
90 > Tahun	0	0
Total	30	100
Jenis Kelamin		
Laki-laki	22	73,3
Perempuan	8	26,7
Total	30	100
Pendidikan Terakhir		
SMP	14	46,7
SMA	13	43,3
S-1	3	10,0
Total	30	100
Pekerjaan		
ASN	2	6,7
Wiraswasta	8	26,7
Pedagang	19	63,3
IRT	1	3,3
Total	30	100

Berdasarkan tabel karakteristik responden di atas maka dapat disimpulkan bahwa responden dalam penelitian ini memiliki karakteristik yang beragam berdasarkan usia, jenis kelamin, pendidikan terakhir, dan pekerjaan. Berdasarkan kelompok usia, mayoritas responden berusia 45–59 tahun, yakni sebanyak 15 orang atau 50%. Selanjutnya, sebanyak 11 orang (36,7%) berada pada rentang usia 60–74 tahun, dan 4 orang (13,3%) berusia 75–90 tahun. Tidak ada responden yang berusia di atas 90 tahun.

Dari segi jenis kelamin, sebagian besar responden adalah laki-laki, yaitu sebanyak 22 orang atau 73,3%, sementara perempuan hanya 8 orang atau 26,7%.

Dilihat dari tingkat pendidikan terakhir,

mayoritas responden memiliki pendidikan SMP sebanyak 14 orang (46,7%), diikuti oleh responden dengan pendidikan SMA sebanyak 13 orang (43,3%). Hanya 3 orang atau 10% responden yang memiliki pendidikan terakhir S-1. Berdasarkan pekerjaan, responden terbanyak bekerja sebagai pedagang, yaitu sebanyak 19 orang (63,3%). Selain itu, 8 orang (26,7%) bekerja sebagai wiraswasta, 2 orang (6,7%) berstatus sebagai ASN, dan 1 orang (3,3%) adalah IRT (Ibu Rumah Tangga). Total keseluruhan responden dalam penelitian ini berjumlah 30 orang.

Self-care Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II di Puskesmas Awayan

Tabel 2
Analisis Deskriptif Skor Tiap Item *Self-care* Pasien Diabetes Melitus Tipe II di Puskesmas Awayan

No	Item Pernyataan	Mean	SD	Kategori Interpretasi
1	Item 1 – Diet	2,77	0,971	Sedang
2	Item 2 – Diet	2,87	0,860	Sedang
3	Item 3 – Diet	3,10	1,062	Tinggi
4	Item 4 – Diet	2,63	0,999	Sedang
5	Item 5 – Diet	3,10	0,995	Tinggi
6	Item 6 – Diet	3,00	0,910	Tinggi
7	Item 7 – Diet	2,80	1,095	Sedang
8	Item 8 – Diet	2,90	1,213	Sedang
9	Item 9 – Aktivitas fisik	2,70	1,119	Sedang
10	Item 10 – Aktivitas fisik	2,67	1,093	Sedang
11	Item 11 – Aktivitas fisik	2,40	0,968	Sedang
12	Item 12 – Monitoring	2,80	1,095	Sedang
13	Item 13 – Monitoring	2,73	1,081	Sedang
14	Item 14 – Monitoring	3,10	0,995	Tinggi
15	Item 15 – Minum Obat	3,03	1,033	Tinggi
16	Item 16 – Minum Obat	2,67	0,959	Sedang
17	Item 17 – Perawatan Kaki	3,03	1,129	Tinggi
18	Item 18 – Perawatan Kaki	2,33	0,994	Sedang
19	Item 19 – Perawatan Kaki	2,70	0,915	Sedang
20	Item 20 – Perawatan Kaki	2,77	1,006	Sedang
Total		56,10	7,752	Tinggi

Berdasarkan hasil analisis terhadap 20 item pada kuesioner *Summary of Diabetes Self-care Activities* (SDSCA) pada pasien Diabetes Melitus Tipe II di Puskesmas Awayan, diperoleh rata-rata total sebesar 56,10 dengan standar deviasi 7,752. Nilai ini termasuk dalam kategori tinggi, yang menunjukkan bahwa secara umum perilaku perawatan mandiri (*self care*) pasien berada pada tingkat yang baik.

Pada aspek diet, sebagian besar item menunjukkan kategori sedang, yaitu item 1 (mean = 2,77), item 2 (mean = 2,87), item 4 (mean = 2,63), item 7 (mean = 2,80), dan item 8 (mean = 2,90). Meskipun demikian, terdapat beberapa item diet dengan kategori tinggi seperti item 3 (mean = 3,10), item 5 (mean = 3,10), dan item 6 (mean = 3,00). Hal ini menunjukkan bahwa beberapa aspek pengaturan diet telah dilakukan dengan baik, namun secara keseluruhan masih terdapat ruang untuk peningkatan konsistensi.

Aspek aktivitas fisik sepenuhnya berada pada kategori sedang, yaitu item 9 (mean = 2,70), item 10 (mean = 2,67), dan item 11 (mean = 2,40). Hasil ini menggambarkan bahwa aktivitas fisik rutin belum optimal dilakukan oleh sebagian besar pasien, kemungkinan dipengaruhi oleh kondisi fisik, usia, maupun motivasi.

Pada aspek monitoring atau pemantauan kadar glukosa darah, dua item berada pada kategori sedang (item 12: mean = 2,80; item 13: mean = 2,73) dan satu item berada pada kategori tinggi (item 14: mean = 3,10). Temuan ini menunjukkan

bahwa sebagian pasien telah melakukan pemeriksaan kadar gula dengan baik, namun konsistensinya masih perlu ditingkatkan.

Aspek minum obat menunjukkan satu item dengan kategori tinggi (item 15: mean = 3,03) dan satu item pada kategori sedang (item 16: mean = 2,67). Ini menunjukkan bahwa kepatuhan minum obat cukup baik, meski beberapa pasien masih belum sepenuhnya mengikuti aturan pengobatan yang dianjurkan.

Pada aspek perawatan kaki, item 17 (mean = 3,03) berada pada kategori tinggi, sedangkan item 18 (mean = 2,33), item 19 (mean = 2,70), dan item 20 (mean = 2,77) berada pada kategori sedang. Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun sebagian pasien telah memahami pentingnya perawatan kaki, masih banyak yang belum melakukannya secara optimal.

Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa *self care* pasien Diabetes Melitus Tipe II berada pada kategori tinggi, namun terdapat beberapa aspek yang masih perlu ditingkatkan terutama aktivitas fisik, monitoring glukosa darah, serta konsistensi dalam perawatan kaki. Edukasi kesehatan yang berkelanjutan dan pendampingan dari tenaga kesehatan diperlukan untuk mendukung peningkatan perilaku perawatan mandiri pada pasien.

Untuk memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai hasil penelitian, berikut disajikan distribusi skor *self care* pasien Diabetes Melitus Tipe II berdasarkan hasil pengukuran

menggunakan instrumen *Summary of Diabetes Self-care Activities* (SDSCA) di Puskesmas

Awayan, yaitu:

Tabel 3

Distribusi Self Care Pasien Diabetes Melitus Tipe II Berdasarkan Hasil Pengukuran *Summary of Diabetes Self-care Activities* (SDSCA) di Puskesmas Awayan

Kategori	Frekuensi	Persentase
<i>Self-care</i> Baik	13	43,3
<i>Self-care</i> Cukup	15	50,0
<i>Self-care</i> Kurang	2	6,7
Total	30	100.0

Berdasarkan hasil penelitian yang ditunjukkan pada tabel di atas, diketahui bahwa dari 30 responden pasien Diabetes Melitus Tipe II di Puskesmas Awayan, sebagian besar memiliki tingkat *self-care* cukup, yaitu sebanyak 15 responden (50,0%). Sementara itu, terdapat 13 responden (43,3%) yang memiliki *self-care* baik, dan 2 responden (6,7%) memiliki *self-care* kurang.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas pasien telah menerapkan perilaku perawatan mandiri (*self-care*) dalam mengelola Diabetes Melitus Tipe II dengan tingkat yang memadai. Pasien yang memiliki *self-care* baik menunjukkan kemampuan yang cukup tinggi dalam menjalankan aspek diet, minum obat, monitoring kadar gula darah, aktivitas fisik, dan perawatan kaki. Sedangkan pasien dengan *self-care* cukup masih memerlukan pendampingan dan edukasi agar praktik *self-care* dapat lebih konsisten dan optimal. Sementara itu, kelompok yang memiliki *self-care* kurang menunjukkan bahwa ada pasien yang belum sepenuhnya memahami atau menerapkan perilaku perawatan mandiri, sehingga membutuhkan perhatian lebih dari tenaga kesehatan.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis terhadap 20 item pada kuesioner *Summary of Diabetes Self-care Activities* (SDSCA) pada pasien Diabetes Melitus Tipe II di Puskesmas Awayan, secara keseluruhan perilaku perawatan mandiri (*self-care*) pasien berada pada kategori tinggi. Dari 30 responden, 15 orang (50,0%) memiliki *self-care* cukup, 13 orang (43,3%) memiliki *self-care* baik, dan 2 orang (6,7%) memiliki *self-care* kurang. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar pasien telah menerapkan perilaku *self-care* dengan tingkat yang memadai, meskipun beberapa pasien masih memerlukan perhatian khusus untuk meningkatkan konsistensi praktik *self-care*.

Sebagian besar item pada aspek diet berada pada kategori sedang, sedangkan beberapa item termasuk dalam kategori tinggi. Hal ini

menunjukkan bahwa sebagian pasien sudah mampu menerapkan pola makan sehat, meskipun konsistensi dalam menjalankan diet harian masih perlu ditingkatkan.

Pada aspek aktivitas fisik, seluruh item berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik rutin belum menjadi kebiasaan pada sebagian besar pasien. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh faktor usia, keterbatasan fisik, motivasi, serta kurangnya pemahaman tentang manfaat olahraga teratur dalam pengendalian kadar glukosa darah.

Pada aspek monitoring kadar glukosa darah, sebagian item berada pada kategori sedang dan sebagian lainnya pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian pasien telah melakukan pemantauan secara rutin, namun belum seluruhnya melaksanakan monitoring secara konsisten sesuai rekomendasi. Temuan ini mendukung hasil penelitian (Putri, Wulandari, & Handayani, 2024), yang melaporkan bahwa pasien yang melakukan monitoring gula darah minimal satu kali dalam seminggu memiliki skor *self-care* lebih tinggi dibandingkan pasien yang jarang melakukan pemantauan. Penelitian tersebut juga menunjukkan adanya peningkatan signifikan *self-care* setelah diberikan intervensi pendampingan ($p < 0,05$). Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan pentingnya monitoring rutin sebagai komponen utama dalam pengendalian Diabetes Melitus Tipe II

Aspek minum obat sebagian besar berada pada kategori tinggi, meskipun terdapat satu item pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa kepatuhan pasien dalam mengonsumsi obat cukup baik, meskipun masih ada yang belum sepenuhnya mengikuti aturan pengobatan. Pada aspek perawatan kaki, sebagian item berada pada kategori sedang, dan sebagian lain pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian pasien memahami pentingnya perawatan kaki, praktiknya masih perlu ditingkatkan agar risiko komplikasi dapat diminimalkan.

Sedangkan (Putri et al., 2024) dalam

penelitiannya menunjukkan bahwa intervensi berupa pendampingan dan konseling rutin selama beberapa minggu mampu meningkatkan konsistensi pasien dalam melakukan self-care, khususnya pada aspek kepatuhan minum obat dan monitoring kadar glukosa darah. Hasil penelitian tersebut juga menegaskan bahwa dukungan tenaga kesehatan berperan penting dalam mempertahankan perilaku self-care jangka panjang.

Dengan demikian, temuan penelitian ini yang menunjukkan bahwa tingkat *self-care* pasien berada pada kategori tinggi, meskipun masih terdapat aspek yang memerlukan peningkatan, konsisten dengan temuan penelitian sebelumnya. Hal ini menegaskan bahwa pemahaman yang memadai terhadap penyakit dan penerapan praktik *self-care* yang baik memiliki peran signifikan dalam pengelolaan Diabetes Melitus Tipe II secara efektif dan optimal.

SIMPULAN

Penelitian terhadap 30 pasien Diabetes Melitus Tipe II di Puskesmas Awayan menunjukkan mayoritas responden berusia 45–59 tahun, berjenis kelamin laki-laki, dan bekerja sebagai pedagang. Secara umum, tingkat self-care pasien berada pada kategori cukup (50%) hingga baik (43,3%), dengan rata-rata skor SDSCA sebesar 56,10. Aspek pengaturan diet dan kepatuhan minum obat menunjukkan perilaku yang relatif lebih baik. Namun, praktik aktivitas fisik, pemantauan gula darah, dan perawatan kaki masih berada dalam kategori sedang. Hal ini mengindikasikan bahwa perawatan mandiri belum dilakukan secara optimal dan konsisten pada seluruh aspek pengelolaan penyakit.

REFERENSI

- Bilous, R. (2017). *Handbook of diabetes* (5th ed.). Wiley-Blackwell.
- International Diabetes Federation. (2025). *IDF diabetes atlas* (11th ed.). Brussels: IDF.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Laporan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kemenkes RI.
- Kusniawati, N. (2016). *Perawatan diri (self care) pada pasien dengan diabetes melitus*. Bandung: Refika Aditama.
- Putri, L. R. (2016). Gambaran self care penderita diabetes melitus (DM) di wilayah kerja Puskesmas Srandol Semarang.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2018). *Hasil*

Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI.