

## **Tingkat *Self care* Pasien Rawat Jalan Diabetes mellitus tipe 2 di Puskesmas Kalirungkut Surabaya**

**Yessy Mardianti Sulistria**

Farmasi /Universitas Surabaya

[yessy.mardianti@yahoo.co.id](mailto:yessy.mardianti@yahoo.co.id)

### ***Abstrak***

Diabetes mellitus adalah suatu penyakit kronis yang ditandai dengan ketidakmampuan tubuh untuk melakukan metabolisme karbohidrat, lemak, dan protein sehingga menyebabkan hiperglikemia (peningkatan kadar gula darah). *Diabetes mellitus* tipe 2 dapat mempengaruhi seluruh aspek kehidupan penderitanya sehingga dapat mengancam jiwa apabila tidak segera ditangani dan dilakukan pengontrolan yang tepat. Masalah-masalah tersebut dapat diminimalkan dengan adanya pengelolaan terhadap DM yaitu dengan cara melakukan *self care*.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat *self care* pasien rawat jalan Diabetes Mellitus tipe 2 di Puskesmas Kalirungkut Surabaya.

Penelitian ini merupakan penelitian non-eksperimental. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi deskriptif menggunakan kuesioner SDSCA (*Summary Diabetes Self Care Activities*) yang terdiri dari lima komponen yaitu *Diet, Aktivitas Fisik (olahraga), Pengukuran Kadar Gula Darah, Perawatan Kaki, Terapi*. Teknik sampling yang digunakan adalah *kuota sampling*, dengan sampel yang digunakan adalah pasien rawat jalan diabetes mellitus tipe 2 di Puskesmas Kalirungkut Surabaya yang memenuhi kriteria inklusi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *self care* pasien rawat jalan *diabetes mellitus* tipe 2 di Puskesmas Kalirungkut Surabaya sudah cukup baik yaitu pada aktivitas *self care* mengenai pengaturan pola makan (*diet*), olahraga, dan dalam terapi. Namun pada pengukuran kadar gula darah dan perawatan kaki tingkat *self care* pasien masih kurang.

**Kata Kunci :** Diabetes mellitus, *Self care*, Pasien Rawat Jalan

## ***Self care level Outpatient Diabetes mellitus type 2 in Puskesmas Kalirungkut Surabaya***

**Yessy Mardianti Sulistria**

Pharmacy / University of Surabaya

[yessy.mardianti@yahoo.co.id](mailto:yessy.mardianti@yahoo.co.id)

### ***Abstract***

Diabetes mellitus is a chronic disease characterized by the body's inability to metabolize carbohydrates, fats, and proteins so as causing hyperglycemia (elevated blood sugar levels). Type 2 diabetes mellitus can affect all aspects of life of patients that can be life-threatening if not treated immediately and do the right control. These problems can be minimized by the management of diabetes is by doing self care.

The purpose of this study was to determine the level of self-care outpatients with type 2 Diabetes Mellitus in Puskesmas Kalirungkut Surabaya.

This research is non-experimental. The method used in this study is the observation deskriptif using questionnaires SDSCA (Summary of Diabetes Self-Care Activities) which consists of five components: Diet, Physical Activity (sport), Measuring Blood Sugar Levels, Foot Care, Therapy. The sampling technique used was quota sampling, the samples used were outpatients with type 2 diabetes mellitus in Surabaya Kalirungkut health center that met the inclusion criteria.

The results showed that the level of self-care outpatients with type 2 diabetes mellitus in Surabaya Kalirungkut health center is already good at self-care activities regarding dietary adjustments (diet), exercise, and in therapy. However, the measurement of blood sugar levels and the level of self-care foot care patients are still lacking.

Keywords: Diabetes mellitus, Self Care, Outpatient

### **PENDAHULUAN**

*Diabetes mellitus* merupakan salah satu masalah kesehatan yang masih dihadapi Indonesia hingga saat ini. Seperti dikutip dalam halaman *website* Departemen Kesehatan RI dan Badan Kesehatan Dunia atau WHO memprediksikan kenaikan jumlah penderita *diabetes mellitus* di Indonesia dari 8,4 juta pada tahun 2000 meningkat menjadi sekitar 21,3 juta pada tahun 2030 (Alisa, 2012).

Klasifikasi *diabetes mellitus* secara umum terdiri dari *diabetes mellitus* tipe 1, *diabetes mellitus* tipe 2, diabetes gestasional, dan diabetes karena faktor lain.

Kenyataannya *diabetes mellitus* tipe 2 merupakan jenis *diabetes mellitus* yang lebih sering terjadi yaitu sekitar 90-95% dari semua orang yang menderita diabetes (Black & Hawks; ADA,2010).

*Diabetes mellitus* tipe 2 dapat mempengaruhi seluruh aspek kehidupan penderitanya dan pasien DM tipe 2 memiliki peningkatan risiko terjadinya komplikasi dan dapat mengancam jiwa apabila tidak segera ditangani dan dilakukan pengontrolan yang tepat. Masalah-masalah tersebut dapat diminimalkan jika pasien memiliki pengetahuan dan kemampuan yang cukup untuk melakukan pengelolaan terhadap penyakitnya yaitu dengan cara melakukan *self care*.

*Self care* menggambarkan perilaku individu yang dilakukan secara sadar,bersifat universal,dan terbatas pada diri sendiri (Weile&Janice, 2007). *Self care* diabetes adalah tindakan yang dilakukan perorangan untuk mengontrol diabetes meliputi tindakan pengobatan dan pencegahan komplikasi (Sigurdardutir, 2005). Tujuan *self care* diabetes adalah untuk mencapai pengontrolan gula darah secara optimal serta mencegah terjadinya komplikasi. Karena *self care* memiliki peranan penting dalam meningkatkan kualitas kesehatan dan kesejahteraan pasien. Sehingga untuk mengetahui *self care* pada pasien DM tipe 2, maka perlu dilakukan penelitian tentang tingkat *self care* pasien rawat jalan Diabetes melitus tipe 2. Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Kalirungkut Surabaya dengan menggunakan kuesioner SDSCA (*The Summary of Diabetes Self- Care Activities*).

### **METODE PENELITIAN**

Rancangan penelitian yang digunakan merupakan penelitian non-eksperimental dimana menggunakan metode observasi dan analisis data secara deskriptif. Variabel bebas pada penelitian adalah Tingkat *Self care* pasien rawat jalan DM tipe 2 di Puskesmas Kalirungkut Surabaya meliputi aktivitas diet, olahraga, pengukuran kadar

gula darah dan perawatan kaki. Sedangkan variabel tergantung yaitu Diet, Olahraga, Pengukuran Kadar Gula Darah, Perawatan kaki, Terapi.

Teknik sampling yang digunakan adalah *kuota sampling* yaitu teknik menentukan sampel dari populasi yang memiliki ciri-ciri tertentu sampai jumlah yang diinginkan sesuai dengan kriteria inklusi yang ditetapkan. Dalam menentukan jumlah sampel, peneliti menggunakan rumus  $n = p \cdot q \cdot (Z_{1/2\alpha} / b)^2$  dengan nilai p dan q 0,5 dan besarnya  $Z_{1/2\alpha}$  adalah 1,96 untuk taraf kepercayaan 95% dan  $b = 0,2$  (persentase membuat kesalahan). Jadi jumlah sampel yang didapatkan 25 orang. Kriteria inklusi pada penelitian adalah pasien DM tipe 2 dengan penyakit penyerta atau tidak, sehat secara psikis, bisa baca tulis, bersedia menjadi responden.

Instrumen dalam penelitian ini adalah kuesioner SDSCA (Summary Diabetes Self Care Activities). Terdapat 5 item pertanyaan pada kuesioner meliputi aktivitas diet, olahraga, pengukuran kadar gula darah, perawatan kaki dan terapi. Dimana alternatif jawabannya terdiri dari 8 yaitu hitungan hari dari 0,1,2,3,4,5,6,7 dimana skoringnya berdasarkan dengan jumlah hari yaitu hari 0 (skor 0), hari 1 (skor 1), hari 2 (skor 2), hari 3 (skor 3), hari 4 (skor 4), hari 5 (skor 5), hari 6 (skor 6), hari 7 (skor 7). Skoring tersebut berlaku untuk pertanyaan no 1,2,4,5,6,7,8,9,10,12, dan 13 sedangkan untuk no. 3 dan 11 skoringnya dibalik.

Dilakukan uji validitas dan reliabilitas dalam kuesioner pada tiap item dimana untuk uji validitas tidak semua item valid hal tersebut dikarenakan kemungkinan pasien memiliki pemahaman yang sama mengenai pertanyaan tersebut dan dapat juga dipengaruhi karena terjemahan kuesioner yang belum sempurna. Untuk uji reliabilitas semua item reliabel karena tiap item masuk dalam rentang reliabilitas.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 4.15 Distribusi jawaban responden berdasarkan aktivitas diet, olahraga, pengukuran kadar gula darah, perawatan kaki dan terapi.**

No	JENIS PERTANYAAN	HARI														n(%)		
		0		1		2		3		4		5		6			7	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		n	%
1	<b>DIET:</b> Aktivitas pola makan (diet)	0	0	1	4	0	0	0	0	4	16	3	12	3	12	14	56	25 (100%)
2	Aktivitas konsumsi sayur-sayuran atau buah-buahan	0	0	0	0	0	0	1	4	2	8	2	8	3	12	12	48	25 (100%)
3	Aktivitas konsumsi makanan tinggi lemak	0	0	0	0	1	4	0	0	0	0	1	4	6	24	17	68	25 (100%)
4	<b>OLAHRAGA:</b> Aktivitas berolahraga selama 30 menit	18	72	0	0	0	0	0	0	1	4	0	0	0	0	6	24	25 (100%)
5	Aktivitas fisik di luar lingkungan rumah	6	24	0	0	0	0	0	0	6	24	7	28	0	0	6	24	25 (100%)
6	<b>PENGUKURAN KADAR GULA DARAH:</b> Aktivitas pengukuran kadar gula darah	16	64	8	32	0	0	0	0	0	0	1	4	0	0	0	0	25 (100%)
7	Aktivitas pengukuran kadar gula darah berdasarkan rekomendasi tenaga kesehatan/ dokter	25	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	25 (100%)
8	<b>PERAWATAN KAKI:</b> Memeriksa Kaki	25	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	25 (100%)
9	Memeriksa sepatu atau sandal sebelum digunakan	25	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	25 (100%)

10	Mencuci Kaki	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	25	100	25 (100%)
11	Merendam Kaki	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	4	24	96	25 (100%)	
12	Mengeringkan kaki setelah dicuci	0	0	0	0	0	0	0	1	4	0	0	0	0	24	96	25 (100%)	
13	<b>TERAPI:</b> Minum obat sesuai aturan pakai	0	0	0	0	0	0	0	1	4	2	8	5	20	17	68	25 (100%)	

### Perhitungan Tingkat Self care

$$\text{Tingkat Self care} = \frac{\text{Mean} - x \cdot 100}{xi - x} \quad (\text{Kusniyah Yulianti})$$

Keterangan: mean = nilai rata-rata

xi = nilai maksimum

x = nilai minimum

Mean dari setiap item (diet, olahraga, pengukuran kadar gula darah, perawatan kaki, dan terapi) diperoleh dari penjumlahan hasil skoring dibagi jumlah sampel (n=25). Kemudian hasil perhitungan dimasukkan dalam bentuk mean ± SD (standar deviasi). Jadi mean = 38,15 dengan standar deviasi = 36,68. Nilai yang diperoleh untuk menentukan tingkat self care:

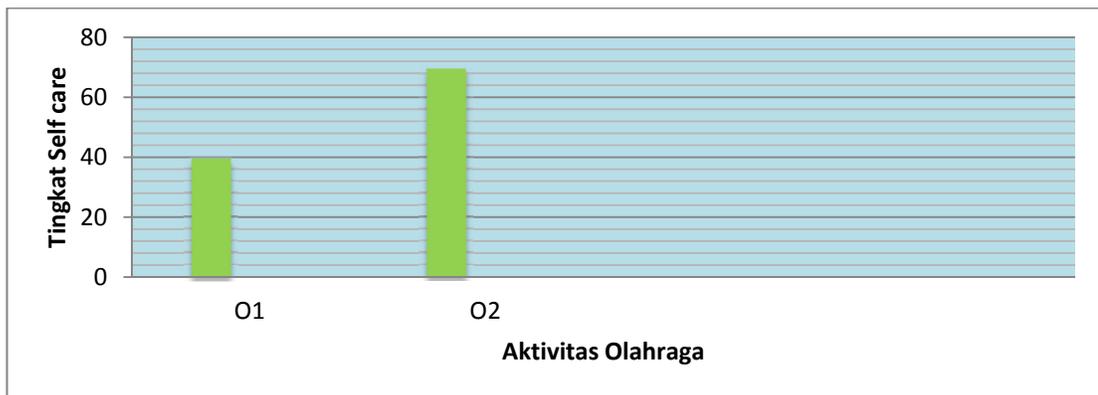
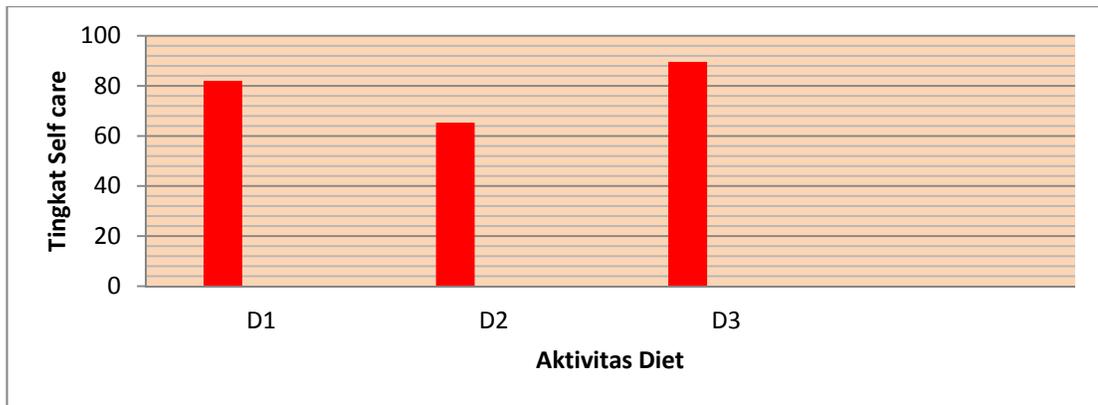
- $\geq 38,15 \pm 36,68$  = tingkat self care tinggi (higher levels of self care).
- $< 38,15 \pm 36,68$  = tingkat self care rendah (lower levels of self care)

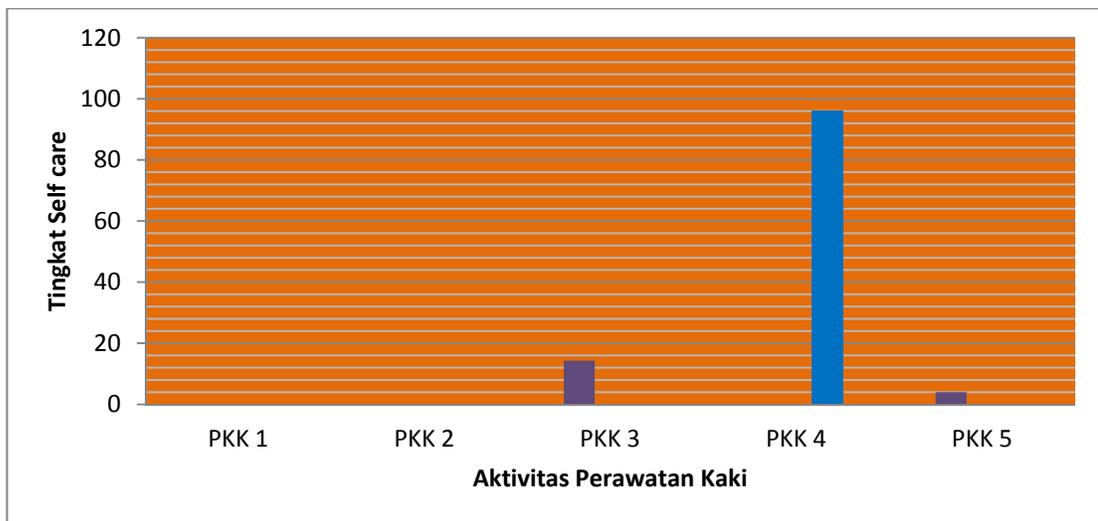
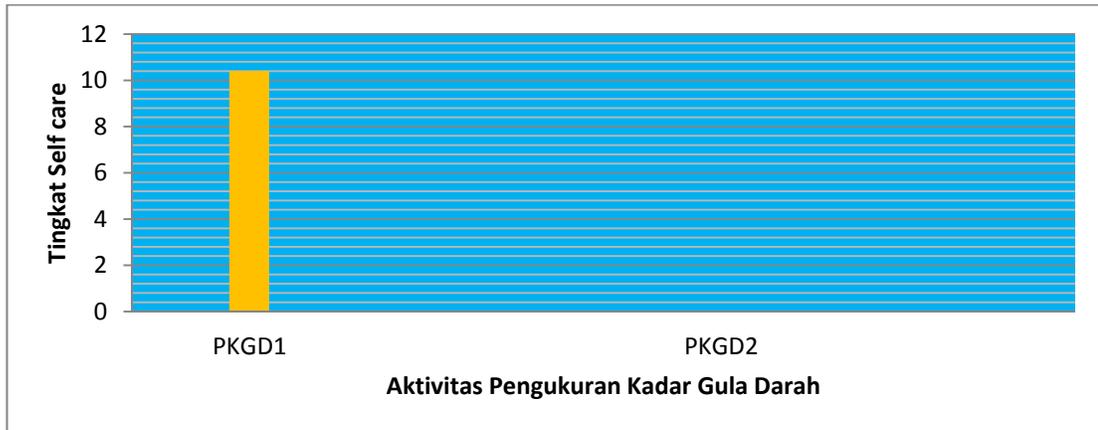
**Tabel 4.16 Kategori Tingkat Self care**

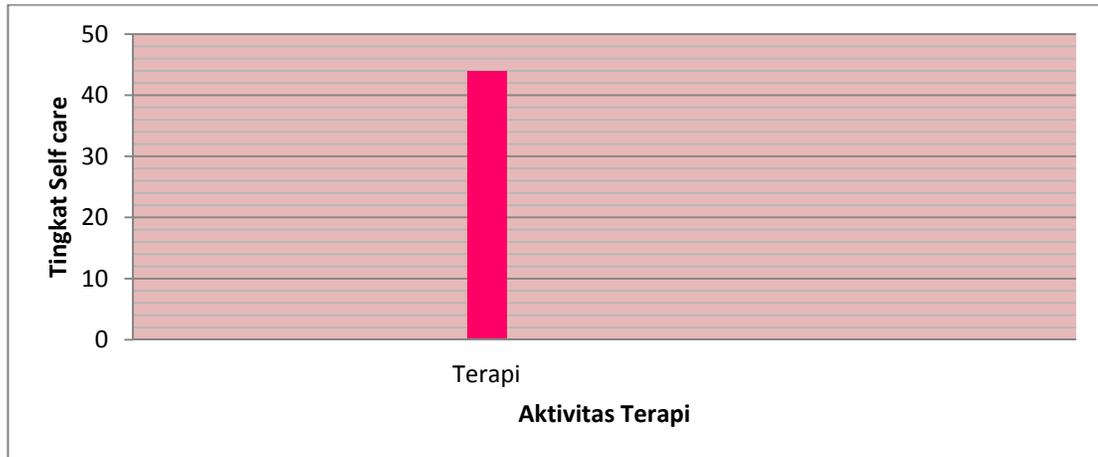
NO	Kategori Pertanyaan	Pertanyaan	Mean	x	$x_i$	Hasil perhitungan	Keterangan
1	DIET	Pola makan selama satu minggu	5,92	1	7	82	Tingkat self care tinggi
		Makan sayur-sayuran dan buah-buahan	4,92	1	7	65,3	Tingkat self care tinggi
		Makan makanan tinggi lemak	6,48	2	7	89,6	Tingkat self care tinggi
2	OLAHRAGA	Berolahraga selama 30 menit	2,76	0	7	39,42	Tingkat self care tinggi
		Berolahraga di luar lingkungan rumah	4,88	0	7	69,71	Tingkat self care tinggi
3	PENGUKURAN KADAR GULA DARAH	Seringnya pengukuran kadar gula darah selama satu minggu	0,52	0	5	10,4	Tingkat self care tinggi
		Pengukuran kadar gula darah menurut rekomendasi tenaga kesehatan/dokter	0	0	0	0	Tingkat self care rendah
4	PERAWATAN KAKI	Memeriksa kaki	0	0	0	0	Tingkat self care rendah
		Memeriksa sepatu atau alas kaki sebelum digunakan	0	0	0	0	Tingkat self care rendah
		Mencuci kaki	1	0	7	14,28	Tingkat self care tinggi
		Merendam kaki	6,96	6	7	96	Tingkat self care tinggi
		Mengeringkan sela-sela kaki setelah dicuci	0,16	0	4	4	Tingkat self care tinggi

5	TERAPI	Kepatuhan dalam minum obat	6,52	4	7	44	Tingkat self care tinggi
---	--------	----------------------------	------	---	---	----	--------------------------

**GRAFIK TINGKAT SELF CARE BERDASARKAN DISTRIBUSI JAWABAN RESPONDEN**







## KESIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan di Puskesmas Kalirungkut Surabaya untuk mengetahui Tingkat *self care* pasien rawat jalan Diabetes mellitus tipe 2 dapat disimpulkan bahwa :

Tingkat *self care* pasien rawat jalan *Diabetes Mellitus* Tipe 2 di Puskesmas Kalirungkut Surabaya pada aktivitas pengaturan pola makan, olahraga dan terapi (minum obat) sudah baik. Namun dalam aktivitas pengukuran kadar gula darah dan perawatan kaki *self care* pasien masih kurang.

Dan saran yang dapat diberikan setelah dilakukan penelitian ini yaitu:

1. Dilakukan penelitian pada lokasi berbeda atau pada dua puskesmas.
2. Dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas *self care* pada pasien *diabetes melitus* tipe 2.

3. Bagi Puskesmas Kalirungkut Surabaya diharapkan untuk melakukan penyuluhan kepada pasien agar pasien dapat menerima edukasi mengenai pengelolaan *diabetes mellitus* yang tepat.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

Toobert J, et al, 2000, *Summary Diabetes Self Care Activities*, page 948-949.

Kusniwati, 2011, *Analisis Faktor Yang Berkontribusi Terhadap Self Care Diabetes Pada Klien Diabetes mellitus Tipe 2 di Rumah Sakit Umum Tangerang*, Tesis ini tidak dipublikasikan, Depok, Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia.

Kusniyah Yulianti, 2010, *Hubungan Tingkat Self Care Dengan Tingkat HbA1C Pada Klien Diabetes Melitus Tipe 2 di Poliklinik Endokrin RSUP DR. Hasan Sadikin Bandung*.

Sari, 2004, *Penelitian Farmasi Komunitas dan Klinik*, Gadjah Mada University Press Yogyakarta.