

GAMBARAN *SELF-CARE* AGENCY DIABETES MELLITUS PADA LANSIA LAKI – LAKI DI KOTA BANDA ACEH

Description of the self-care agency of diabetes mellitus in elderly men in Banda Aceh City

Dina Fajarina¹; Juanita²; Sarini Vivi Yanti²

¹Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala Banda Aceh

²Bagian Keilmuan Keperawatan Gerontik Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala Banda Aceh

Email: dinafajarina19@gmail.com; juanita@unsyiah.ac.id; vivi@unsyiah.ac.id.

ABSTRAK

Diabetes mellitus merupakan penyakit tingginya kadar glukosa dalam darah yang sering terjadi pada lansia, sehingga lansia harus memiliki kemampuan dalam perawatan diri (*Self-care Agency*) dan untuk mencegah komplikasi yang berbahaya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran *self-care agency* diabetes mellitus pada lansia laki-laki di Kota Banda Aceh. Jenis penelitian ini yaitu kuantitatif dengan desain deskriptif eksploratif, metode pendekatan *sectional study*. Jumlah sampel sebanyak 118 lansia laki-laki diabetes mellitus yang diambil dengan *purposive sampling*. Alat pengumpulan data menggunakan kuesioner *The Summary of Diabetes mellitus Activities questionnaire* dengan nilai validitas 0,98 dan nilai reliabilitas 0,72. Hasil penelitian menunjukkan *self-care agency* lansia laki-laki dengan diabetes mellitus pada lima dimensi yaitu diet/pola makan, aktivitas fisik rata-rata, perawatan kaki, dan minum obat rata-rata 3 hari dalam satu minggu terakhir, untuk monitoring gula darah rata-rata 2 hari dalam satu minggu terakhir. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa masih ada lansia yang belum melakukan aktivitas *self-care agency* selama seminggu dimana masih ada diet yang tidak sehat sehingga disarankan kepada petugas kesehatan untuk meningkatkan manajemen promosi kesehatan tentang diabetes mellitus.

Kata Kunci: Diabetes mellitus, Lansia, *Self-care Agency*

ABSTRACT

Diabetes mellitus is a disease of high blood glucose levels that often occurs in the elderly, so that the elderly have the ability to self-care (Self-care Agency) and to prevent dangerous complications. The purpose of this study was to describe the self-care agency of diabetes mellitus in elderly men in Banda Aceh City. This type of research is quantitative with exploratory descriptive design, sectional study approach method. The number of samples was 118 elderly men with diabetes mellitus who were taken by purposive sampling. The data collection tool used a questionnaire The Summary of Diabetes mellitus Activities questionnaire with a validity value of 0.98 and a reliability value of 0.72. The results showed the self-care agency of elderly men with diabetes mellitus on six dimensions, namely diet/diet, average physical activity, foot care, and taking medication on average 3 days in the last week, for monitoring average blood sugar. 2 days on average in the past week. From the results of the study, it can be concluded that the elderly self-care agency has not carried out self-care activities for a week where there is still an unhealthy diet so it is recommended to health workers to improve the management of promotions about diabetes mellitus.

Keywords: Diabetes mellitus, Elderly, *Self-care Agency*

PENDAHULUAN

Jumlah lansia di setiap tahunnya mengalami peningkatan, hal ini ditinjau dari seluruh dunia maupun di Indonesia, Menurut Kementerian kesehatan Republik Indonesia (2018), di Indonesia jumlah lansia diperkirakan menduduki peringkat keempat terbanyak yaitu sebanyak 24 juta jiwa, selain itu jumlah lansia terbanyak juga dimiliki oleh negara china, India, dan Amerika Serikat. Populasi lansia Indonesia diprediksi akan meningkat lebih tinggi dibandingkan wilayah Asia lainnya. Pada tahun 2020 lansia berjumlah 27,08 jiwa dan diprediksi pada tahun 2025 sebanyak 33,69 juta jiwa lansia, sedangkan di tahun 2035 bertambah menjadi 48,19 juta jiwa lansia. Pada tahun 2050 diprediksi Indonesia akan mengalami peningkatan jumlah lansia yang sangat tinggi dibandingkan negara lain di Asia. Sedangkan di Aceh berdasarkan Badan Pusat Statistik (2019) lansia berjumlah 48,276 ribu jiwa, sedangkan di kota Banda Aceh lansia berjumlah 17,104 ribu jiwa. Diabetes Mellitus merupakan salah satu penyakit kronis dan merupakan masalah kesehatan yang serius. Berdasarkan data yang diperoleh dari *International Diabetes Federation* (IDF) 2019 yang mengalami diabetes mellitus di dunia sebanyak 463 juta orang, wilayah yang paling tertinggi penderita diabetes mellitus di dunia yaitu Samudra Pasifik sebanyak 163 juta orang, dan yang kedua diduduki oleh Asia Tenggara yaitu sejumlah 88 juta orang penderita diabetes mellitus. Negara Indonesia menduduki peringkat ke 7 di dunia pada tahun 2019 dengan jumlah penderita diabetes mellitus sebanyak 10,7 juta orang setelah China, India, Amerika, Pakistan, Brazil, dan Mexico (IDF,2019). Berdasarkan data dari Riskesdas (2018) dasar penderita diabetes mellitus di provinsi Aceh yang sudah terdiagnosis sebanyak 41.596 orang, sedangkan di kota Banda Aceh sebanyak 2.087 orang.

Penyakit Diabetes Mellitus rentan terjadi pada lansia, IDF (2019) memprediksi lansia yang menderita diabetes mellitus berusia 65 tahun keatas sebanyak 136 juta orang di dunia. pada usia 65 tahun hampir seperempat populasi lansia mengalami penyakit diabetes mellitus dan setengah dari jumlah lansia mengalami

prediabetes. Jumlah lansia yang menderita diabetes mellitus akan terus bertambah di beberapa tahun ke depan. Lansia dengan menderita diabetes mellitus memiliki banyak resiko permasalahan kesehatannya, salah satunya yaitu penyakit metabolik diabetes mellitus. Kondisi ini dapat mempengaruhi kualitas hidup lansia, dan juga berpengaruh terhadap kemampuan manajemen diri (ADA,2021). Maka dari itu, kemampuan Lansia dalam merawat diri (*Self-care agency*) pada lansia diabetes mellitus sangat perlu diperhatikan agar tidak terjadi komplikasi yang dapat memperburuk kondisi kesehatannya. Pada umumnya setiap individu mempunyai kewajiban dan hak untuk melakukan perawatan diri secara mandiri, kecuali jika seseorang individu tersebut tidak mampu melakukan perawatan diri secara mandiri. *Self-care* berdasarkan teori Orem (2001) adalah kegiatan untuk memenuhi keperluan dalam mempertahankan hidup, baik dari segi kesehatan, dan kesejahteraan, yang dilakukan secara mandiri oleh setiap individu maupun dalam kondisi sehat maupun sakit (Parker, Marilyn, & Smith, 2010). Seorang individu dapat memenuhi kegiatan *self-care*, apabila dia memiliki *self-care agency* yang baik.

Self-care agency adalah kemampuan manusia atau kekuatan seseorang yang berguna untuk melakukan perawatan diri, kemampuan seseorang ini dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti, umur, jenis kelamin, status perkembangan, status kesehatan, sistem keluarga, pola kehidupan, dan lingkungan. *Self-care agency* terdiri dari beberapa komponen yaitu kemampuan dasar dan disposisi, komponen kekuatan atau tenaga, dan kemampuan melakukan perawatan diri (Parker, Marilyn & Smith, 2010).Kemampuan *self-care* pada lansia diabetes mellitus, sangat penting dalam kehidupan sehari - harinya untuk mencegah, dan mengelola penyakit agar dapat meningkatkan kesejahteraan dan derajat kesehatannya sehingga dapat mengurangi terjadinya komplikasi, Menurut penelitian Putri & Hastuti (2016) mendapatkan hasil sebanyak 50,4% berada pada kategori baik dalam melakukan *self-care*, dan 49,6% berada pada kategori kurang baik. Ditinjau dari komponen *self-care* diabetes mellitus lebih banyak pada kategori baik yaitu pola makan (51,1%), aktivitas fisik (57%), minum obat diabetes

mellitus (80%), dan monitoring gula darah (55,6%). Dari hasil penelitian ini dapat kita simpulkan bahwa perilaku *self-care* yang paling banyak dipatuhi oleh penderita diabetes mellitus adalah kepatuhan minum obat diabetes mellitus. Sedangkan menurut penelitian Endra, Cita, & Antari (2019), menjelaskan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara *self-care* dengan kadar gula darah sewaktu pada pasien diabetes mellitus tipe II dan memiliki keeratan hubungan yang sangat kuat dengan arah hubungan negatif yang artinya semakin rendah *self-care* maka semakin tinggi kadar gula darah sewaktu pasien Diabetes Mellitus tipe II.

Berdasarkan penelitian Maulida, Nurhasanah, & Juanita (2021) *self-care agency* pada lansia diabetes mellitus di kota Banda Aceh dengan melakukan penialaian diet umum, diet khusus, aktivitas fisik, monitoring gula darah, perawatan kaki, dan minum obat di daptkan hasil bahwa mayoritas *self-care agency* responden sudah baik. Sedangkan berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Prawesti, Kurniawati, & Christiawan (2015), bahwa resonden dengan jenis kelamin perempuan memiliki *self-care agency* yang lebih baik dibandingkan dengan responden laki-laki, dikarenakan perempuan lebih patuh dalam mengontrol dan melakukan perawatan pada penyakitnya, mekanisme koping perempuan juga lebih baik dibandingkan laki – laki.

Untuk mempertahankan kadar gula darah pada penderita diabetes mellitus terdapat empat pilar penatalaksanaan yang dapat dilakukan agar gula darah tetap berada dalam keadaan stabil sehingga mencegah terjadinya komplikasi yaitu dengan cara melakukan penatalaksanaan diet, aktivitas fisik, edukasi melalui penyuluhan dan intervensi farmakologis. Langkah awal yang harus dilakukan yaitu penatalaksanaan non-farmakologis seperti penatalaksanaan diet (PERKENI,2019). Jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan, dari beberapa penelitian yang dilakukan oleh peneliti lainnya bahwa wanita yang sering menggunakan fasilitas pelayanan serta sering menjaga dan mengatur pola diet serta menjaga aktivitas fisiknya. Dibandingkan dengan yang berjenis kelamin laki – laki sehingga hal ini dapat menyebabkan lansia laki – laki lebih beresiko

tinggi terhadap komplikasi penyakit Diabetes melitus (Shinta,2018). Sedangkan menurut penelitian dari Usman, Rahman, Rosdiana, & Sulaiman (2020), didapatkan hasil bahwa *Self-care* diabetes mellitus memiliki keterkaitan dengan jenis kelamin laki – laki pada dimana di dapatkan hasil sebanyak 40,6% penderita diabetes mellitus yang berjenis kelamin laki -laki pola diet dan *Self-care*, dari hasil penelitian penderita masih suka mengkonsumsi makanan sembarangan, merokok, serta aktivitas fisik seperti berolahraga masih jarang dilakukan.*Self-care agency* pada lanjut usia yang menderita Diabetes mellitus jika dipatuhi oleh setiap lanjut usia akan dapat membantu lanjut usia tersebut terhindar dari komplikasi dan masalah kesehatan yang dapat membuat kondisi kesehatan menjadi semakin buruk. Kepatuhan *self-care agency* juga dapat membuat dampak positif terhadap status kesehatan lanjut usia, selain itu juga dapat memberikan dampak positif bagi lanjut usia yang menderita Diabetes mellitus.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode *deskriptif eksploratif* dengan desain *cross sectional*. Proses pengumpulan data dalam penelitian ini selama 39 hari sejak tanggal 31 Januari - 10 Maret 2022 dengan menggunakan kuesioner secara wawancara terpimpin. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia laki-laki menderita diabetes mellitus di seluruh wilayah kerja Dinas Kesehatan Kota Banda Aceh. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling* yaitu sebanyak 118 orang lansia.

Teknik pengumpulan data menggunakan 2 bagian kuesioner, meliputi data demografi, dan kuesioner baku *the Summary of Diabetes Self-care Activities questionnaire*, pengumpulan data dilakukan setelah mendapatkan surat lulus etik pada tanggal 26 Januari 2022 dari Komite Etik Penelitian Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala dengan kode etik 111069110122. Data dianalisa dengan menggunakan analisa univariat dan bivariat. Analisis univariat dengan cara item anaisis dari setiap pertanyaan dan mencari hasil mean dari setiap item

pertanyaan dan mean total dari komponen yang akan dinilai.

HASIL

Berdasarkan pengumpulan data yang dilakukan terhadap 118 responden pada lansia laki-laki diabetes mellitus, maka didapatkan hasil sebagai berikut:

1. Data Demografi

Tabel 1. Data Demografi Responden (n=118)

No	Data	f	%
1.	Kecamatan		
	a. Baiturrahman	11	9,3
	b. Lung Bata	14	11,9
	c. Kuta Alam	13	11,0
	d. Syiah Kuala	18	15,3
	e. Ulee Kareng	20	16,9
	f. Banda Raya	19	16,1
	g. Meuraxa	17	14,4
	h. Batoh	6	5,1
2.	Usia (WHO,2018)		
	a. Elderly (60+ tahun)	114	96,6
	b. Oldest elderly (80+ tahun)	4	3,4
3.	Pendidikan terakhir (UU no.20 tahun 2003)	8	6,8
	a. Tidak Sekolah	18	15,3
	b. Pendidikan Dasar	69	58,5
	c. Pendidikan menengah	23	19,5
	d. Pendidikan Tinggi		
4.	Pekerjaan		
	a. Tidak Bekerja	46	39,0
	b. Wirawasta	47	39,8
	c. Pensiunan PNS/ABRI	22	18,6
	d. lainnya	3	2,5
5.	Penghasilan		
	a. Rp 3.500.000 perbulan (sangat tinggi)	11	9,3
	b. Rp. 2.500.000-3.500.000 perbulan (tinggi)	48	40,7
	c. Rp. 1.500.000-2.500.000 (sedang)	18	15,3
	d. < Rp. 1.500.000 perbulan (Rendah)	41	34,7

No.	Data	f	%
-----	------	---	---

6.	Tinggal dengan siapa		
	a. sendiri	6	5,1
	b. pasangan	70	59,3
	c. anak	35	29,7
	d. saudara	7	5,9
7.	Pengasuh Pertama		
	a. pasangan	65	55,1
	b. anak	46	39,0
	c. saudara	7	5,9
8.	Riwayat Keluarga penderita DM		
	a. ayah kandung		
	b. ibu kandung	35	29,7
	c. saudara kandung	26	22,0
	d. kakek dari ayah	13	11,0
	e. kakek dari ibu	7	5,9
	f. nenek dari ayah	2	1,7
	g. nenek dari ibu	4	3,4
	h. tidak ada	1	0,8
	i. tidak tahu	22	18,6
		8	6,8
9.	Lama menderita DM		
	a. < 1 tahun	10	8,5
	b. 2-5 tahun	52	44,1
	c. 6-10 tahun	27	22,9
	d. 11-20 tahun	21	17,8
	e. > 20 tahun	8	6,8
10.	Cek gula darah		
	a. 1 bulan sekali	79	66,9
	b. 1 bulan 2 kali	11	9,3
	c. 1 bulan 3 kali	1	0,8
	d. 1 bulan 4 kali	1	0,8
	e. 2 bulan 1 kali	14	11,9
	f. 3 bulan sekali	12	10,2
11.	Gula darah terakhir		
	a. 126-200 mg/dl	63	53,4
	b. > 200 mg/dl	55	46,6
12.	Gula darah tertinggi		
	a. > 200 mg/dl	118	100
13.	Gula darah terendah		
	a. < 126 mg/dl	19	16,1
	b. 126-200 mg/dl	76	64,4
	c. > 200 mg/dl	23	19,5
14.	Gula darah biasanya		
	a. < 126 mg/dl	1	0,8
	b. 126-200 mg/dl	114	96,6
	c. > 200 mg/dl	3	2,5
15.	Aktivitas fisik		
	a. tidak ada	7	5,9
	b. berjalan	37	31,4
	c. olahraga	74	62,7
No.	Data	f	%

16.	Merokok		
	a. iya	16	13,6
	b. tidak	102	86,4
17.	Keseringan Merokok		
	a. setiap hari	16	13,6
	b. tidak merokok	102	86,4
18.	Obat DM		
	a. medis	87	73,7
	b. tradisional	8	6,8
	c. medis & tradisional	23	19,5
19.	Insulin		
	a. iya	31	26,3
	b. tidak	87	73,7
20.	Tekanan Darah		
	a. < 120 mmhg	8	6,8
	b. 120-139 mmhg	75	63,6
	c. 140-159 mmhg	33	28,0
	d. > 160 mmhg	2	1,7
21.	Komplikasi DM		
	a. ada	116	98,3
	b. tidak ada	2	1,7

Sumber: Data Primer (Diolah 2022)

Berdasarkan tabel 1 dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden berasal dari kecamatan Ulee Kareng yaitu sebanyak 20 responden (16,9%). Untuk umur responden mayoritasnya berumur 60-79 tahun yaitu sebanyak 114 responden (96,6%). Ditinjau dari Pendidikan terakhir responden, mayoritas berpendidikan menengah yaitu SMP dan SMA sebanyak 69 responden (58,5%). Mayoritas responden yang bekerja sebagai wirawasta sebanyak 47 responden (39,8%) dengan penghasilan dibawah UMP Aceh yaitu Rp. 2.500.000 per bulan sebanyak 48 responden (40,7%). Mayoritas responden tinggal dengan pasangan yaitu sebanyak 70 responden (59,3%) dan di asuh oleh pasangannya sebanyak 65 responden (55,1%). Responden yang memiliki riwayat diabetes mellitus terbanyak dari orang tua baik ayah dan ibu kandung yaitu sebanyak 61 responden (51,7%) dengan kisaran waktu lama penderita penyakit DM yaitu 2-5 tahun sebanyak 52 responden (44,1%).

Mayoritas responden memeriksa kadar gula darahnya yaitu satu bulan sekali sebanyak 79 responden (66,9%) dengan hasil gula darah terakhir berada pada kisaran 126-200 mg/dl sebanyak 63 responden (53,4%), gula darah tertinggi pada kisaran > 200 mg/dl sebanyak 118

responden (100%), gula darah terendah pada kisaran 126-200 mg/dl sebanyak 76 responden (64,4%) , dan gula darah biasanya berada pada kisaran 126-200 mg/dl yaitu sebanyak 114 responden (96,6%). Ditinjau dari aktivitas fisik lansia laki-laki yang menderita diabetes mellitus kebanyakan responden melakukan aktivitas fisik olahraga yaitu sebanyak 74 responden (62,7%). Mayoritas responden yang tidak merokok sebanyak 102 responden (86,4%). Mayoritas responden yang menggunakan obat medis sebanyak 87 responden (73,7%). Responden yang menggunakan Insulin sebanyak 31 responden (26,3%). Mayoritas responden bertekanan darah pada 120-139 mmHg sebanyak 75 responden (63,6 %). Dan memiliki komplikasi diabetes mellitus sebanyak 116 responden (98,3 %).

2. Data Self-care Agency

Self-care agency pada penderita diabetes mellitus dalam penelitian ini memiliki lima komponen yaitu pola makan (diet), aktivitas fisik, monitoring gula darah, perawatan kaki, dan minum obat. Berdasarkan kelima komponen tersebut dapat diperoleh gambaran self-care agency tersebut yaitu:

a. Pola makan (diet)

Tabel 2. Distribusi Skor pola makan (diet) (n=118)

No. Item pertanyaan	Jawaban dalam hari								Me an	Mean total
	0	1	2	3	4	5	6	7		
1. Merencanakan makan yang sehat	9 (7,6%)	32 (27,1%)	18 (15,3%)	10 (8,5%)	16 (13,6%)	11 (9,3%)	12 (10,2%)	10 (8,5%)	3	
2. Merencanakan pola makan/diet	8 (6,8%)	16 (13,6%)	28 (23,7%)	16 (13,6%)	14 (11,9%)	18 (15,3%)	7 (5,9%)	11 (9,3%)	3	
3. Makan buah dan sayur	5 (4,2%)	26 (22,0%)	21 (17,8%)	26 (22,0%)	13 (11,0%)	11 (9,3%)	7 (5,9%)	9 (7,6%)	3	3
4. Mengonsumsi tinggi/produk olahan susu	1 (0,8%)	4 (3,4%)	8 (6,8%)	12 (10,2%)	20 (16,9%)	28 (23,7%)	35 (29,7%)	10 (8,5%)	5	
5. Mengatur pemasukan karbohidrat	11 (9,3%)	19 (16,1%)	49 (41,5%)	19 (16,1%)	12 (10,2%)	5 (4,2%)	2 (1,7%)	1 (0,8%)	2	

Sumber: Data Primer (diolah 2022)

Tabel 2. Menunjukkan bahwa sebanyak 10 responden (8,5%) yang melakukan perencanaan makan yang sehat setiap hari dalam satu minggu

terakhir, sebanyak 11 responden (9,3%) yang melakukan perencanaan pola makan/diet di setiap hari dalam satu minggu terakhir. Dari hasil di atas di dapatkan rata-rata responden melakukan pola makan /diet sebanyak 3 hari dalam satu minggu terakhir.

b. Aktivitas Fisik

Tabel 3. Distribusi Skor Aktivitas Fisik (n=118)

No.	Item pertanyaan	Jawaban dalam hari							Me an	Mean total
		0	1	2	3	4	5	6		
6.	Melakukan aktivitas fisik	4 (3,4%)	17 (14,4%)	23 (19,5%)	33 (28,0%)	16 (13,6%)	8 (6,8%)	9 (7,6%)	8 (6,8%)	3
7.	Mengikuti sesi latihan khusus	4 (3,4%)	26 (22,0%)	39 (33,1%)	31 (26,3%)	7 (5,9%)	4 (3,4%)	3 (2,5%)	4 (3,4%)	2

Sumber : Data Primer (diolah 2022)

Tabel 3. menunjukkan bahwa sebanyak 8 responden (6,8%) melakukan aktivitas fisik setiap hari selama tujuh hari terakhir, dan sebanyak 4 responden (3,4%) yang mengikuti sesi latihan khusus setiap hari dalam satu minggu terakhir. Sehingga rata-rata responden yang melakukan aktivitas fisik sebanyak 3 hari.

c. Monitoring Gula Darah

Tabel 4. Distribusi Skor Monitoring Gula Darah (n = 118)

No.	Item pertanyaan	Jawaban dalam hari							Me an	Mean total
		0	1	2	3	4	5	6		
8.	Mengecek gula darah	9 (7,6%)	38 (32,2%)	27 (22,9%)	24 (20,3%)	13 (11,0%)	4 (3,4%)	0 (0%)	3 (2,5%)	2
9.	Mengecek gula darah yang disarankan tenaga kesehatan	8 (6,8%)	33 (28,0%)	34 (28,8%)	23 (19,5%)	14 (11,9%)	3 (2,5%)	1 (0,8%)	2 (1,7%)	2

Sumber : Data Primer (diolah 2022)

Tabel 4. menunjukkan bahwa sebanyak 3 responden (2,5%) yang melakukan monitoring gula darah setiap hari dalam kurun waktu satu minggu terakhir. Dan sebanyak 2 responden (1,7%) mengecek gula darah yang dianjurkan sekali dalam satu minggu terakhir. Sehingga rata-rata responden yang memonitoring gula darah sebanyak 2 hari dalam satu minggu terakhir.

d. Perawatan kaki

Tabel 5. Distribusi Skor Perawatan Kaki (n=118)

No.	Item pertanyaan	Jawaban dalam hari							Me an	Mean total
		0	1	2	3	4	5	6		
10.	Memeriksa kaki	10 (8,5%)	23 (19,5%)	27 (22,9%)	28 (23,7%)	15 (12,7%)	6 (5,1%)	3 (2,5%)	6 (5,1%)	3
11.	Memeriksa bagian dalam sepatu	9 (7,6%)	17 (14,4%)	30 (25,4%)	29 (24,6%)	12 (10,2%)	6 (5,1%)	7 (5,9%)	8 (6,8%)	3
12.	Mencuci kaki sesuai teknik yang benar	9 (7,6%)	31 (26,3%)	35 (29,7%)	21 (17,8%)	14 (11,9%)	7 (5,9%)	1 (0,8%)	0 (0%)	2
13.	Merendam kaki dengan Teknik yang benar	2 (1,7%)	2 (1,7%)	4 (3,4%)	16 (13,6%)	25 (21,2%)	38 (32,2%)	18 (15,3%)	13 (11%)	5
14.	Mengeringkan sela-sela jari kaki setelah dicuci	11 (9,3%)	17 (14,4%)	34 (28,8%)	30 (25,4%)	12 (10,2%)	7 (5,9%)	4 (3,4%)	3 (2,5%)	3

Sumber: Data Primer (diolah 2022)

Tabel 5. Di dapatkan hasil bahwa 6 responden (5,1%) yang melakukan pemeriksaan kaki setiap hari dalam satu minggu terakhir, sebanyak 8 responden (6,8%) yang memeriksa bagian dalam sepatu di setiap hari dalam satu minggu terakhir, yang tidak mencuci kaki sesuai Teknik yang benar setiap hari dalam satu minggu terakhir sebanyak 9 responden (7,6%), sebanyak 13 responden (11%) yang merendam kaki setiap hari selama satu minggu terakhir, yang mengeringkan sela-sela jari kaki setelah mencuci kaki setiap hari dalam satu minggu terakhir sebanyak 3 responden (2,5%). Dari hasil data di atas maka rata-rata responden yang melakukan perawatan kaki sebanyak 3 hari dalam satu minggu terakhir.

e. Minum Obat

Tabel 6. Distribusi Skor Minum Obat (n = 118)

No.	Item pertanyaan	Jawaban dalam hari							Mean	Mean total
		0	1	2	3	4	5	6		
15.	Minum obat diabetes	21 (17,8%)	7 (5,9%)	12 (10,2%)	19 (16,1%)	12 (10,2%)	4 (3,4%)	5 (4,2%)	38 (32,2%)	4
16.	Menggunakan insulin yang dianjurkan	69 (58,5%)	6 (5,1%)	11 (9,3%)	4 (3,4%)	5 (4,2%)	2 (1,7%)	1 (0,8%)	20 (16,9%)	2
17.	Minum pil diabetes mellitus jumlah yang dianjurkan	22 (18,6%)	9 (7,6%)	13 (11,0%)	10 (8,5%)	10 (8,5%)	6 (5,1%)	6 (5,1%)	42 (35,6%)	4

Sumber : Data Primer (diolah 2021)

Tabel 6. Menyatakan bahwa sebanyak 38 responden (32,2%) yang minum obat diabetes setiap sehari dalam satu minggu terakhir, sebanyak 69 (58,5%) responden yang tidak menggunakan insulin dalam satu minggu terakhir, dan sebanyak

42 responden (35,6%) yang mengkonsumsi obat pil diabetes sesuai anjuran setiap hari dalam satu minggu terakhir. Sehingga rata-rata responden yang mengkonsumsi obat sebanyak 3 hari dalam satu minggu terakhir.

PEMBAHASAN

Self-care agency pada penderita diabetes mellitus dalam penelitian ini memiliki lima komponen yaitu pola makan (diet), aktivitas fisik, monitoring gula darah, perawatan kaki, dan minum obat. Berdasarkan kelima komponen tersebut dapat diperoleh gambaran *self-care* agency tersebut yaitu:

a. Pola makan (diet)

Tindakan membantu mengendalikan gula darah untuk menghasilkan kondisi kesehatan lebih baik dengan cara melakukan perawatan diri (Karimi et,al. 2017). Salah satu cara dari *self-care* untuk mengatur gula darah yaitu dengan cara melakukan pengaturan pola makan, biasanya pola makan masyarakat yang tinggal di perdalaman dengan dikota memiliki perbedaan, dimana orang di perkotaan cenderung mengkonsumsi makanan yang tinggi lemak, gula, garam, secara berlebihan, pola makan instan juga digemari oleh masyarakat yang tinggal dikota hal ini yang akan menyebabkan peningkatan kadar glukosa dalam darah (Sumangkut, Sartika, Supit, Wenny & Onibala, 2013).

Berdasarkan hasil penelitian pada lansia laki-laki dengan Diabetes Mellitus di kota Banda Aceh mendapatkan hasil yang melakukan pola makan/diet yaitu dengan rata – rata hari dalam satu minggu terakhir sebanyak 3 hari, walaupun adanya hasil rekomendasi perawatan diri menunjukkan bahwa responden yang mengurangi konsumsi makanan yang mengandung pemanis yaitu sebanyak 73 responden (61,9%). Namun pada responden lansia laki-laki yang menderita DM pada poin mengurangi jumlah kalori yang dimakan untuk menurunkan berat badan sangat rendah yaitu 8 responden (6,8%) yang melakukannya hal ini perlu diperhatikan lagi kembali dan merekomendasikan kembali untuk mengatur berat badan, hal ini dapat disebabkan karena pola hidup masyarakat tinggal di perkotaan Aceh, sehingga cenderung mengkonsumsi makanan yang tinggi lemak, gula, garam, secara

berlebihan (Smangkut, Supit dan Onibala,2013). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Putri & Hatuti (2017) bahwa hasil penelitiannya lebih banyak responden yang tidak pernah merencanakan pola makan selama tujuh hari terakhir.

b. Aktivitas fisik

Penderita diabetes mellitus untuk menjaga berat badan ideal dan mengontrol gula darah dengan baik dengan cara melakukan rutinitas aktivitas fisik dengan menyesuaikan kemampuan tubuh, dan asupan makanan, aktivitas fisik dilakukan setiap harinya dengan durasi waktu 30 menit, sedangkan dalam satu minggu batas minimalnya 150 menit dengan intensitas sedang (50-70% *maximum hear rite*) (Rikesdas, 2018). Pada penelitian ini dari segi aktivitas fisik di dapatkan hasil rata-rata responden yang melakukannya sebanyak 3 hari dalam seminggu terakhir. Sedangkan dari hasil rekomendasi perawatan diri di dapatkan hasil sebanyak 84 responden (71,2%) yang melakukan olah raga ringan seperti berjalan untuk setiap harinya, namun untuk poin olahraga secara kontinyu selama minimal 50 menit 3 kali dalam seminggu hanya 22 responden (18,6%) yang melakukannya.

Pada data demografi sebanyak 111 responden (94,1%) yang melakukan Aktivitas fisik meskipun tidak rutin disetiap harinya namun tetap melakukan aktivitas fisik ketika ada waktu luang. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Noviani & Fayasari (2018) dimana mayoritas dalam penelitiannya sudah melakukan aktivitas fisik sedang sebanyak 31 responden (79,5%) dari total 76 responden.

c. Monitoring gula darah

Monitoring gula darah merupakan salah bentuk dari *self-care* agency yang di nilai dalam penelitian ini, dari hasil penelitian ini di peroleh bahwa rata-rata pasien mengecek gula darah 2 kali dalam satu minggu terakhir, dari hasil ini sesuai dengan rekomendasi keperawatan diri (*lampiran 14*) dimana responden pada penelitian ini telah melakukan tes gula darah dengan menggunakan setetes darah dari jari tangan dan glukostik sebanyak 103 responden (87,3%), sedangkan yang menggunakan metode tes gula darah

menggunakan mesin hanya 8 responden, dan menggunakan air kencing hanya 7 responden maka dari itu perlu adanya rekomendasi terhadap lansia laki-laki di kota Banda Aceh yang menderita diabetes mellitus perlu memberi penyuluhan tentang tes gula darah menggunakan mesin dan menggunakan air kencing.

Pada data demografi juga di dapatkan responden yang melakukan pemeriksaan darah rutin setiap 1 bulan sekali sebanyak 79 responden (66,9%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian Lain (2021) dimana dari hasil penelitiannya sebanyak 379 responden (100%) sudah melakukan monitoring gula darahnya dengan menggunakan tes gula darah setetes darah di jari tangan dan glukostik, selain itu dalam penelitian ini juga mendapatkan hasil rata-rata responden melakukan pemeriksaan gula darah sebanyak 2 hari dalam satu minggu terakhir. Sebenarnya pemeriksaan gula darah yang baik dilakukan dengan durasi 1 bulan sekali secara rutin sehingga hal ini perlu rekomendasi penyuluhan terhadap kesehatan agar lansia melakukan pemeriksaan gula darah sek ali dalam sebulan secara rutin.

d. Perawatan kaki

Selanjutnya yang dinilai dalam penelitian ini yaitu perawatan kaki dimana rata-rata responden yang melakukan perawatan kaki pada penelitian ini sebanyak 3 hari dalam satu minggu terakhir. Dalam perawatan kaki hal yang harus dilakukan yaitu dengan cara mencuci kaki dengan teknik yang benar, memeriksa kaki, mengeringkan sela-sela jari kaki, dan memeriksa bagian dalam sepatu, hal ini dilakukan sebagai upaya dalam perawatan diri pada lansia laki-laki dengan diabetes mellitus. Dalam penelitian ini di dapatkan hasil bahwa tidak ada responden yang mencuci kaki dengan benar selama 7 hari dalam satu minggu terakhir, hal ini perlu adanya penyuluhan kesehatan terhadap lansia laki-laki menderita diabetes mellitus di kota Banda Aceh, dikarenakan kebiasaan tersebut dapat menyebabkan komplikasi bagi penderita diabetes mellitus.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Amelia (2018) terdapat 48 responden (57,8%) yang memiliki kebiasaan perawatan kaki yang buruk, hal ini mengakibatkan komplikasi pada penderita Diabetes mellitus type 2 sehingga

terdapat ulkus pada bagian kaki. Sehingga kita perlu adanya sosialisasi kesehatan tentang perawatan kaki agar lansia laki-laki mampu melakukan perawatan kaki ruti di setiap harinya.

e. Minum obat

Hal terakhir yang di nilai dalam penelitian ini adalah minum obat, rata-rata responden yang minum obat diabetes rutin sebanyak 3 hari dalam satu minggu terakhir, hasil rekomendasi perawatan diri menunjukkan bahwa responden yang mengkonsumsi obat pil diabetes mellitus sebanyak 83 responden (70,3%). Tetapi pada pengguna penyuntikan insulin masih sangat sedikit responden menggunakannya hal ini juga dibuktikan dari hasil penelitian pada data demografi responden dimana hanya 31 responden (26,3%) yang menggunakan penyuntikan insulin, sehingga disini perlu sosialisasi tambahan untuk pengetahuan responden agar mematuhi penggunaan insulin jika disarankan oleh dokter. Hasil penelitian sesuai dengan penelitian Nazriati, Pratiwi, & Restuastuti (2018) dimana di dalam penelitian ini di jelaskan pasien diabetes mellitus type 2 kepatuhan tinggi dalam mengkonsumsi obat diabetes mellitus sebanyak 20 responden (50%).

Di dalam penelitian ini ada beberapa poin yang tidak dimasukkan ke dalam perhitungan, tapi dijadikan sebagai sumber pertimbangan untuk tim kesehatan ke depannya (*lampiran 14*), poin ini yaitu kebiasaan merokok dan rekomendasi perawatan diri. Dalam penelitian ini di dapatkan 99 responden (89,3%) tidak mengkonsumsi merokok dan mematuhi anjuran kesehatan untuk berhenti merokok, tetapi masih ada 19 responden yang masih mengkonsumsi rokok hal ini yang akan menjadi pertimbangan bagi tim kesehatan untuk melanjutkan dan memberi informasi tentang merokok bagi penderita diabetes mellitus. Sedangkan pada bagian perawatan diri banyak responden yang tidak mematuhi anjuran tim dari kesehatan tetapi setiap responden rata-rata mematuhi satu poin yang dianjurkan oleh tim kesehatan, hal ini perlu diperhatikan lagi agar tim kesehatan mampu memberi informasi dan membuat ilmu pengetahuan responden lebih luas tentang semua poin yang telah dianjurkan oleh tim kesehatan terhadap responden.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian *self-care agency* yang dinilai pada 5 dimensi yaitu: pola makan(diet), aktivitas fisik, monitoring gula darah, perawatan kaki, dan minum obat pada 118 lansia laki-laki di Kota Banda Aceh. Dapat kita simpulkan bahwa mayoritas *self-care agency* masih dalam kategori kurang baik, dimana rata-rata responden yang mematuhi pola makan/diet sebanyak 3 hari dalam satu minggu terakhir, melakukan aktivitas fisik rata-rata 3 hari dalam satu minggu terakhir, monitoring gula darah 2 kali dalam satu minggu terakhir, perawatan kaki rata-rata 3 hari dalam satu minggu terakhir, dan minum obat diabetes sebanyak 3 hari dalam satu minggu terakhir.

SARAN

1. Bagi perawat di pukesmas Kota Banda Aceh
Diharapkan kepada perawat pukesmas untuk meningkatkan pengetahuan lansia laki-laki diabetes mellitus di Kota Banda Aceh terhadap *self-care agency*, serta pola diet sehat untuk dapat mencegah komplikasi diabetes mellitus pada lansia
2. Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala
Dapat dijadikan sebagai sumber bahan referensi untuk penelitian selanjutnya, dan meningkatkan pengetahuan tentang *self-care agency* serta pola diet pada lansia laki-laki di Kota Banda Aceh.
3. Peneliti selanjutnya
Peneliti selanjutnya sudikira melakukan penelitian tentang intervensi yang tepat untuk diberikan kepada lansia laki-laki diabetes mellitus agar dapat meningkatkan *self-care agency* dan pola diet.

REFERENSI

- American Diabetes Association. (2021). Standards of medical care in diabetes 2021. *Diabetes Care*: 13–27. <https://doi.org/10.2337/cd21-as01>
- Amelia, R. (2018). Hubungan perilaku perawatan kaki dengan terjadinya komplikasi luka kaki diabetes pada pasien diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Tuntungan Kota Medan. *In Talenta Conference Series: Tropical Medicine (TM)*, 1(1),124-131 <https://doi.org/10.32734/tm.v1i1.56>
- Endra, E., Cita, Y., & Antari, I. (2019). Perawatan diri (self-care) pada pasien diabetes melitus tipe II. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 10(2),85-91.
- International Diabetes Federation. (2019). IDF Diabetes Atlas, 9th edition. Brussels. <https://doi.org/10.1016/j.diabres.2020.101080>
- Kemendes RI. 2016. Situasi Lanjut Usia (Lansia) di Indonesia. Infodatin Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Maulida, L., Nurhasanah, N., & Juanita, J. (2021). Self-care agency pada lansia dengan diabetes mellitus. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 5(2), 95-103.
- Nazriati, E., Pratiwi, D., & Restuastuti, T. (2018). Pengetahuan pasien diabetes melitus tipe 2 dan hubungannya dengan kepatuhan minum obat di Puskesmas Mandau Kabupaten Bengkalis. *Majalah Kedokteran Andalas*, 41(2), 59-68. <https://doi.org/10.25077/mka.v41.i2.p59-68.2018>
- Noviani, A., & Fayasari, A. (2018). Kepatuhan diet dan aktivitas fisik dengan kadar gula darah pada pasien diabetes melitus rawat jalan di RS Harum Sisma Medika Jakarta Timur. *Jurnal Nutrisia*, 20(2), 38-44. <https://www.nutrisiajournal.com/index.php/JNUTRI>
- Parker, Marilyn, E & Smith, M. C. (2010). *Nursing Theories & Nursing Practice* (3rd ed.). Nursing: Joanne patzek dacunha, RN, MNS.
- Perkumpulan Endokrinologi Indonesia. (2019). *Konsesus Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Mellitus Tipe II di Indonesia*. Pengurus Besar PERKENI.
- Prawesti, D., Kurniawati, F., & Christiawan, J. (2016). Self-care agency berdasarkan teori dorothea e. Orem pada lansia dengan rheumatoid arthritis. *Jurnal penelitian keperawatan*, 2(1).

- Putri, L. R. (2017). Gambaran self care penderita diabetes melitus (DM) di wilayah kerja Puskesmas Srandol Semarang (Doctoral dissertation, Diponegoro University).
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2018). Laporan Provinsi Aceh RISKESDAS 2018. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Shinta, N. A. (2018). Faktor-faktor risiko diabetes melitus tipe 2 pada laki-laki di kelurahan demangan kota madiun. <http://repository.stikesbhm.ac.id/id/eprint/330>
- Sumangkut, Sartika, Supit, Wenny & Onibala, F. (2013). Hubungan pola makan dengan kejadian penyakit diabetes mellitus tipe 2 di poli interna blu. RSUP.Prof. Dr. RD Kandou Manado. *Jurnal Keperawatan*, 1(1). <https://doi.org/10.35790/jkp.v1i1.2235>
- Usman, J., Rahman, D., Rosdiana, R., & Sulaiman, N. (2020). Faktor yang berhubungan dengan kejadian Diabetes Mellitus pada pasien di RSUD Haji Makassar. *Jurnal Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 2(1), 16-22.