JINTAN: JurnalIlmuKeperawatan
ISSN 2774-468X (Media Online)
Vol 5, No 2, Juli 2025
Hal 207-216
DOI: https://doi.org/10.51771/jintan.v5i1

Penerapan Rutinitas Harian Terhadap Peningkatan *Self Care Activity* Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2

Maulina Putri[1], Riyan Mulfianda[2], Yadi Putra[3]

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Abulyatama, Aceh, Indonesia
Email Koresponding: ryanmulfianda@abulyatama.ac.id

Abstract

Diabetes Mellitus (DM) is a metabolic disorder due to abnormalities in insulin secretion or insufficient insulin action, this is characterized by high levels of sugar in the blood so it can cause several types of DM such as type 1 DM, type 2 DM, and gestational DM. The problems experienced by DM sufferers so far can be prevented if you implement a daily routine that can control and reduce complications from the disease. This research aims to determine the application of daily routines to increase self-care activity in people with type 2 diabetes mellitus at the Ulee Kareng Community Health Center, Banda Aceh City. This research uses a quasi-experimental research type with a one-group pretest and posttest design approach. The sampling method used in this study was purposive sampling with 30 respondents. The instrument in this study used the Summary of Diabetes Self-Care Activities (SDSCA) questionnaire. This research was conducted in Gampong Ilie, Gampong Doy, Gampong Lamglumpang, and Gampong Lamteh from 6 June to 12 July 2024. The results of this research showed that the paired T-test obtained a sig (2-tailed) value of 0.000 (P < 0.05). So it can be concluded that there is an increase in self-care activity before and after implementing the daily routine in people with type 2 diabetes mellitus at the Ulee Karang Community Health Center of Banda Aceh City.
***Keywords**: Diabetes Mellitus Type 2, Daily Routine, Self Care Activity*

Abstrak

Diabetes Melitus (DM) merupakan suatu gangguan metabolik akibat kelainan sekresi atau kerja insulin yang tidak mencukupi, hal ini ditandai dengan tingginya kadar gula dalam darah sehingga bisa menyebabkan beberapa jenis DM seperti DM tipe 1, DM tipe 2, dan DM gestasional. Permasalahan yang dialami oleh penderita DM selama ini terkait dengan altivitas penderita yang tidak terkontrol dapat di cegah jika menerapkan rutinitas harian yang dapat mengontrol dan mengurangi komplikasi dari penyakit tersebut. Tujuan dari Penelitian ini untuk mengetahui penerapan rutinitas harian terhadap peningkatan *self care activity* pada penderita diabetes mellitus tipe 2. Penelitian ini menggunakan Jenis penelitian *quasi experiment* (penelitian eksperimen semu) dengan pendekatan *one grup pretest and postest design*. Pengambilan Sampel dalam penelitian ini menggunakan*PurposiveSampling*dengan total 30 responden. Instrumendalam penelitian inimenggunakan kuesioner *Summary of Diabetes Self-Care Activities* (SDSCA). Penelitian ini dilakukan di wilayah puskesmas Ulee kareng kota Banda Aceh pada tanggal 6 Juni s/d 12 Juli 2024. Hasil penelitian ini menunjukkan pada uji *paired T-test* di peroleh nilai *sig.(2-tailed)* sebesar 0.000 (P < 0.05). Maka dapat disimpulkan bahwa adanya peningkatan *self care activity* sebelum dan sesudah penerapan rutinitas harian pada penderita diabetes mellitus tipe 2 di Puskesmas Ulee Kareng Kota Banda Aceh.
Kata Kunci: Diabetes Mellitus Tipe 2, Rutinitas Harian, *Self Care Activity*

JINTAN: JurnalIlmuKeperawatan
ISSN 2774-468X (Media Online)
Vol 5, No 2, Juli 2025
Hal 207-216
DOI: https://doi.org/10.51771/jintan.v5i1

Pendahuluan

Diabetes Melitus (DM) merupakan suatu gangguan metabolik akibat kelainan sekresi atau kerja insulin yang tidak mencukupi, hal ini ditandai dengan tingginya kadar gula dalam darah sehingga bisa menyebabkan beberapa jenis DM seperti DM tipe 1, DM tipe 2, dan DM gestasional. .DM menjadi salah satu penyakit tidak menular (PTM) yang dianggap serius karena dapat mengancam kesehatan dan menyebabkan kematian diseluruh dunia. (Wahyuni *et al.*, 2023)

Berdasarkan data dari *Internasional Diabetic Federation* (IDF), jumlah penderita DM pada tahun 2021 sebanyak 537 juta orang, diperkirakan mengalami peningkatan menjadi 643 juta pada tahun 2030 dan akan terus meningkat menjadi 783 juta orang pada tahun 2045 mendatang (*IDF Diabetes Atlas*, 2021). Berdasarkan data Kemenkes RI terdapat sebanyak 10,6% penduduk indonesia yang menderita penyakit DM, prevelensi penderita DM mengalami peningkatan dari sebelumnya sebanyak 7,29%. Kemenkes memperkirakan jumlah penderita DM akan terus mengalami peningkatan setiap tahunnya. (Kemenkes RI, 2021)

Berdasarkan buku Profil Dinas Kesehatan Aceh, jumlah penderita DM diwilayah Aceh mencapai angka 184.527 penderita sedangkan yang mendapatkan pelayanan standar adalah 97.131 penderita. Kabupaten yang memiliki jumlah penderita DM terbanyak di provinsi Aceh salah satunya kota Banda Aceh dengan presentase 11.039 jiwa. (Dinkes Aceh , 2021)

Penderita diabetes mellitus tipe 2 (DMT2) mengalami peningkatan yang signifikan setiap tahunnya, hal ini disebabkan oleh beberapa faktor yaitu penurunan kesadaran penderita untuk melakukan deteksi dini terhadap penyakit DM, kurangnya pengetahuan penderita tentang penyakit DM, keterbatasan kemampuan penderita dalam melakukan aktivitas perawatan diri (Mulfianda *et al*., 2023). Aktivitas penderita DMT2 selama ini menjadi hal penting untuk perlu diperhatikan, dan salah satu permasalahan yang harus di ubah contohnya seperti gaya hidup kurang sehat (Nur *et al*., 2022). Penderita diabetes mellitus selalu menerapkan gaya hidup yang tidak sehat, pola makan tidak seimbang dan tidak sehat, kurang melakukan aktivitas fisik seperti olahraga, kurangnya pengetahuan tentang perawatan kaki, tidak patuh terhadap pengobatan serta jarang melakukan pemeriksaan kadar gula darah. (Herlina, 2022).

Intervensi yang dapat diberikan untuk mengatasi permasalahan penderita diabetes mellitus selama ini adalah dengan menerapkan aktivitas-aktivitas harian yang disebut juga dengan rutinitas harian (Puspasari *et al*., 2023). Rutinitas harian adalah aktivitas harian atau kegiatan yang menjadi kebiasaan untuk dilakukan oleh penderita diabetes mellitus, dan aktivitas tersebut dilakukan mulai dari bangun tidur sampai tidur kembali (Sari, 2023). Rutinitas harian yang diterapkan oleh penderita DMT2 bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan kewaspadaan penderita DMT2 terhadap risiko terjadinya komplikasi, meningkatkan pengontrolan kadar gula darah, dan juga rutinitas harian yang diterapkan dapat meningkatkan *self care activity*. (Luthfa *et al*., 2019)

JINTAN: JurnalIlmuKeperawatan
ISSN 2774-468X (Media Online)
Vol 5, No 2, Juli 2025
Hal 207-216
DOI: https://doi.org/10.51771/jintan.v5i1

Penerapan rutinitas harian yang harus diterapkan oleh penderita DMT2 merupakan rutinitas harian yang dapat meningkatkan *self care activity* (Ita *et al.*, 2022). Rutinitas harian yang diajarkan kepada penderita DMT2 meliputi latihan aktivitas fisik, ada beberapa latihan aktivitas fisik yang dapat dilakukan oleh penderita DMT2 seperti senam diabetes, latihan aerobik, dan latihan otot. (Indriana *et al.*, 2022). Penerapan rutinitas harian lainnya meliputi mengatur pola makan dan tetap patuh dalam menjalani diet DM, selalu mengontrol kadar gula darah, minum obat secara teratur dan melakukan perawatan kaki untuk mencegah luka diabetes (Mulfianda, *et al*., 2024).

Stategi penyampaian terkait penerapan rutinitas harian kepada penderita diabetes mellitus tipe 2 adalah melalui pembertian buku saku kepada responden, buku saku yang berisi tentang rutinitas harian yang harus diterapkan oleh penderita diabetes mellitus tipe 2 serta tentang cara yang baik dan benar dalam menerapan rutinitas tersebut (Mulfianda et al., 2023). Stretegi ini diharapkan dapat membantu penderita dalam meningkatkan pengetahuan terkait dengan penerapan rutinitas harian dan *self care activit.* penerapan rutinitas harian yang baik dan benar dapat meningkatkan *self care activity* pada penderita DMT2, dan *self care activity* yang baik akan meningkatkan kualitas hidup penderita DMT2. (Mulfianda *et al*., 2021).

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya tentang *self care activity* dan *self care management* pada penderita diabetes mellitus tipe 2. Penelitian Julista Kristelina pada tahun 2022 mendapatkan hasil bahwa Pengaruh *Self Care Activity* Dalam Mengontrol Gula Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 (Kristelina et al., 2023) Penelitian Fahmi pada tahun 2023 mendapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh *Diabetes Self Management Education*(DSME) terhadap *self-care* penderita DM tipe 2 (Fahmi, 2023).

Penelitian ini berfokus pada program edukasi untuk meningkatkan pengetahuan penderita diabetes mellitus tentang penerapan rutinitas harian dan peningkatan *self care activity* diukur menggunakan *Summary of Diabetes Self Care Activities* (SDSCA). Peneliti juga mengaitkan penelitian ini dengan menggunakan teori Orem yaitu "*self care*" teori perawatan diri yang mencakup integritas struktural, fungsi dan perkembangannya, sehingga diharapkan pasien diabetes mellitus tipe 2 mampu memenuhi kebutuhan dan meningkatkan perawatan diri.

Peneliti menyusun aktivitas berdasarkan konsep dari *self care activity* menjadi rutinitas harian agar aktivitas yang dijalankan oleh penderita DMT2 menjadi lebih teratur, meningkatkan kesadaran, kewaspadaan penderita DMT2 terhadap risiko terjadinya komplikasi, serta meningkatkan kemandirian penderita dalam mejalani aktivitas harian, sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang penerapan rutinitas harian terhadap peningkatan *self care activity* pada penderita diabetes mellitus tipe 2 di Puskesmas Ulee Kareng Kota Banda Aceh.

JINTAN: JurnalIlmuKeperawatan
ISSN 2774-468X (Media Online)
Vol 5, No 2, Juli 2025
Hal 207-216
DOI: https://doi.org/10.51771/jintan.v5i1

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian dengan jenis *quasi experiment* (penelitian eksperimen semu) dengan pendekatan *one grup pre and post test design,* yaitu desain penelitian yang terdapat *pre-test* sebelum diberi perlakuan dan *post test* setelah diberi perlakuan. Populasi dalam penelitian ini adalah pasien yang mengalami Diabetes Mellitus Tipe 2 yang terdapat di Puskesmas Ulee Kareng Kota Banda Aceh. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *puposive sampling* dengan memperhatikan dan memilih sampel berdasarkan kriteria inklusi dan ekslusi yang dilakukan peneliti sehingga mendapatkan sampel berjumlah 30 responden.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner *Summary of Diabetes Self-Care Activities* (SDSCA), Kuesioner ini terdapat 14 item pertanyaan yang berisi pertanyaan tentang pengaturan pola makan (diet), latihan fisik (olahraga), perawatan kaki, minum obat dan monitoring gula darah. instrumen ini terdiri dari 8 alternatif jawaban yaitu 0 hari sampai 7 hari. Untuk pertanyaan *favorable* (positif) pada pertanyaan no 1-4, 7-14, Sedangkan untuk pertanyaan *unfavorable* (negatif), pada pertanyaan no 5 dan 6. Penilaian kuesioner ini diklasifikasikan menjadi 3 kategori yaitu, *self care* buruk (skor 0-32), *self care* sedang (skor 33-65) dan *self care* baik (skor 66-98). Penentuan tingkat *self care* tersebut adalah berdasarkan skor kumulatif dari semua item pertanyaan. (Putra *et al.*, 2021) (Srywahyuni *et al*., 2021)

Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Ulee Kareng Kota Banda Aceh, tepatnya di Gampong Ilie, Gampong Doy, Gampong Lamglumpang, dan Gampong Lamteh Kecamatan Ulee Kareng Kota Banda Aceh.

Proses pengumpulan data penelitian dilakukan dengan cara peneliti mengunjungi rumah responden dilanjutkan dengan pemberian *pre-test* berupa kuesioner *Summary of Diabetes Self-Care Activities* (SDSCA) dengan tujuan untuk mengukur tingkat *self care activity* pasien sebelum diterapkan rutinitas harian. Sebelum intervensi diberikan, peneliti merancang sebuah buku saku yang berisi tentang rutinitas harian yang terdiri dari 5 komponen yaitu diet, aktivitas fisik, perawatan kaki, program pengobatan dan monitor kadar gula darah. selanjutnya peneliti memberikan intervensi berupa rutinitas harian dalam bentuk buku saku, juga diikuti dengan penjelasan terkait tentang penerapan rutinitas harian yang harus dijalani oleh responden selama 7 hari. Selanjutnya responden diminta kembali untuk mengisi kuesioner *post-test*. Setelah data *pre-test* dan *post-test* terkumpul dari seluruh responden, data tersebut dianalisis dengan metode statistik menggunakan uji *paired sampel T Test.*

JINTAN: JurnalIlmuKeperawatan
ISSN 2774-468X (Media Online)
Vol 5, No 2, Juli 2025
Hal 207-216
DOI: https://doi.org/10.51771/jintan.v5i1

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Karakteristik Demografis Responden

No	Jenis	Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Umur	Dewasa (26-45)	6	20.0
		Lansia (46-65)	24	80.0
2	Jenis Kelamin	Laki-laki	1	3.3
		Perempuan	29	96.7
3	Pendidikan	SD	8	26.7
		SMP	5	16.7
		SMA	15	50.0
		PT	2	6.6
4	Pekerjaan	IRT	29	96.7
		Wiraswasta	1	3.3
5	Lama Menderita DM	< 5 Tahun	12	40.0
		> 5 Tahun	18	60.0
	Total		30	100.0

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4.1 diatas menunjukkan bahwa dari 30 responden sebagian besar memiliki usia lansia (46-65 tahun) sebanyak 24 responden (80.0 %). Untuk jenis kelamin tertinggi terdapat pada perempuan dengan jumlah 29 responden (97%). Kemudian untuk kategori pendidikan sebagian besar terdapat pada sekolah menangah atas (SMA) sebanyak 15 responden (50.0 %), dan sebagian besar bekerja sebagai IRT (ibu rumah tangga) dengan jumlah 29 responden (96.7 %). Selanjutnya pada kategori lama menderita DM tertinggi yaitu > 5 tahun (lebih dari 5 tahun) sebanyak 18 responden (60.0 %).

Tabel 2. Analisis Frekuensi Berdasarkan *Pre-test* dan *Post-test Self Care Activity*

No	**Perilaku *Self Care***	**Frekuensi (f)**	**Presentase (%)**
	Pretest		
1.	Buruk	19	63.3
2.	Sedang	11	36.7
	Total	30	100
	Postest		

JINTAN: JurnalIlmuKeperawatan
ISSN 2774-468X (Media Online)
Vol 5, No 2, Juli 2025
Hal 207-216
DOI: https://doi.org/10.51771/jintan.v5i1

1.	Sedang	8	26.7
2.	Baik	22	73.3
	Total	30	100

Berdasarkan tabel 2 diatas menunjukkan bahwa dari 30 responden, sebagian besar memiliki tingkat *self care* buruk sebelum diberikan perlakuan (*pretest*) sebanyak 19 responden (63%). Kemudian sebagian besar s*elf care* baik sesudah diberikan perlakuan *(postest)* sebanyak 22 responden (73%).

Tabel 3 Hasil *Paired T-Test Pre-test* dan *Post-test Self Care Activity*

No	*Self Care*	N	Mean	Std.Deviation	Std.Error Mean	Sig.(2 tailed)
1.	*Pretest Self Care Activity*	30	32.83	2.829	.517	.000
2.	*Postest Self Care Activity*	30	72.43	8.262	1.508	.000

Berdasarkan tabel 3 diatas menunjukkan bahwa, *pretest* didapatkan nilai mean yaitu 32.83 dan *standar deviation* 2.829. Sedangkan pada *postest* didapatkan nilai mean 72.43 dan *standar deviation* 8.262. Kemudian untuk hasil uji *t-test pretest* dan *postest* didapatkan nilai *Sig.(2tailed)* = .000 < 0.05. Dengan demikian maka Ha diterima dan Ho ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata antara hasil *pretest* dan *postest* artinya ada peningkatan *self care activity* sebelum dan sesudah penerapan rutinitas harianpada penderita DM Tipe 2 di Puskesmas Ulee Kareng Kota Banda Aceh.

Diabetes adalah suatu penyakit ditandai dengan kondisi kronis yang terjadi ketika pankreas tidak mampu menghasilkan insulin yang cukup atau ketika tubuh tidak mampu menggunakan insulin secara efektif. Insulin merupakan hormon yang berperan untuk mengatur kadar gula gula darah. jika kadar gula darah tidak terkontrol, maka dapat menyebabkan terjadinya hiperglikemia atau peningkatan kadar gula darah (Nuha et al., 2023). Sehingga dalam hal ini pentingnya pengetahuan tentang cara menerapkan rutinitas harian yang tepat bagi penderita diabetes mellitus tipe 2 seperti monitor kadar gula darah, pengobatan, aktivitas fisik, perawatan luka, dan diet. (Zakiah *et al*., 2023)

Program edukasi tentang penerapan rutinitas harian ini menjadi salah satu intervensi yang dapat diberikan kepada penderita DM tipe 2 dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan penderita tentang penyakitnya dan rutinitas apa saja yang harus dilakukan untuk meningkatkan kesehatannya (Luky, 2022). Intervensi ini diberikan kepada penderita DM tipe 2 dan disajikan dalam bentuk buku saku, agar memudahkan penderita lansia yang tidak bisa menggunakan media *smartphone* (Ahmadi *et al*., 2023). Buku saku merupakan buku yang berukuran sedang yang berisi gambar, tulisan dan penjelasan yang dapat memberikan petunjuk. (Akfini *et al*., 2023)

Penerapan rutinitas harian merupakan suatu proses berkelanjutan dalam memberikan pengetahuan kepada pasien mengenai strategi terkait cara mengimplementasikan perawatan secara mandiri untuk mengoptimalkan kontrol metabolik, mencegah komplikasi, dan

JINTAN: JurnalIlmuKeperawatan
ISSN 2774-468X (Media Online)
Vol 5, No 2, Juli 2025
Hal 207-216
DOI: https://doi.org/10.51771/jintan.v5i1

memperbaiki kualitas hidup pasien DM. Selain itu, pengetahuan tentang penerapan rutinitas harian dapat berguna dalam memecahkan masalah terkait dengan rutinitas harian seperti apa yang harus diterapkan, serta kepercayaan diri yang diperlukan untuk melakukan aktivitas perawatan diri (Fahmi, 2023). Pemberian edukasi melalui buku saku selain dapat meningkatakan pengetahuan kepada penderita, hal ini juga dapat membantu anggota keluarga atau pendamping penderita mendapatkan pengetahuan yang serupa sehingga dapat memberikan dukungan kepada penderita dalam melakukan perawatan mandiri.(Susanti et al., 2023)

Rutinitas harian yang harus diterapkan oleh penderita DM tipe 2 meliputi latihan aktivitas fisik, ada beberapa latihan aktivitas fisik yang dapat dilakukan oleh penderita DM tipe 2 seperti senam diabetes, latihan aerobik, dan latihan otot. Penerapan rutinitas harian lainnya meliputi mengatur pola makan dan tetap patuh dalam menjalani diet DM, selalu mengontrol kadar gula darah, minum obat secara teratur dan melakukan perawatan kaki untuk mencegah luka diabetes. (Luky, 2022)

Rutinitas harian yang dikembangkan dalam penelitian ini merupakan aktivitas yang mencakup 5 item dalam konsep *self care activity* dan DSME yaitu diet, rutin memonitor kadar glukosa darah, melakukan aktivitas fisik, olahraga, melakukan perawatan kaki serta mengonsumsi obat dengan benar (Ernawati et al., 2024). *Self care aktivity dan diabetes self-management edukasi* (DSME) diakui sebagai metode yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan mengontrol diabetes juga meningkatkan kualitas hidup. (Mulfianda, *et al*., 2024)

Penerapan rutinitas harian bermanfaat bagi penderita diabetes mellitus tipe 2 karena aktivitas yang dijalankan oleh penderita menjadi lebih teratur dan tentunya serangkaian kegiatan rutinitas harian tersebut dapat berdampak pada perubahan gaya hidup dan kualitas kesehatan penderita DM tipe 2. Rutinitas yang diterapkan oleh penderita DM tipe 2 bertujuan untuk meningkatkan pengontrolan kadar gula darah, mengurangi komplikasi serta meningkatkan *self care activity* (Zahra *et al*., 2023). penerapan rutinitas harian yang baik akan meningkatkan *self care activity* pada penderita DM tipe 2, dan *self care activity* yang baik akan meningkatkan kualitas hidup penderita DM tipe 2. (Mulfianda, *et al*., 2023)

Hasil penelitian ini sejalan dengan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fahmi, dimana hasil analisis data menggunakan uji sample t-test dan *Independent sample t-test*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *P-value*uji *Paired salmple t-test* pada kelompok intervensi sebesar 0,000 sedangkan *P-value* uji *Independent sample t-test* adalah 0,000. Dengan demikian maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh *Diabetes Self Management Education* (DSME) terhadap *self care* penderita DM tipe 2 (Fahmi, 2023).

Self care activity merupakan aktivitas perawatan diri yang sangat penting untuk dilakukan oleh penderita DMT2 untuk mecegah terjadinya peningkatan kadar gula darah, dan mencegah komplikasi (Wirda et al., 2023). Melakukan aktivitas perawatan diri yang baik akan berdampak positif pada penderita DMT2, sebaliknya jika penderita DMT2 tidak melakukan aktivitas perawatan diri, maka dapat memberikan dampak negatif, seperti penurunan pada kesehatan, kadar gula darah tidak terkontrol bahkan bisa menyebabkan terjadinya komplikasi diabetes. (Damhudi, 2023)

JINTAN: JurnalIlmuKeperawatan
ISSN 2774-468X (Media Online)
Vol 5, No 2, Juli 2025
Hal 207-216
DOI: https://doi.org/10.51771/jintan.v5i1

Menurut peneliti pengetahuan tentang rutinitas harian pada penderita DM tipe 2 dapat didefinisikan sebagai intervensi yang dirancang untuk mengatasi permasalahan yang dialami oleh penderita DM tipe 2. Perawat puskesmas dapat menjadikan intervensi ini menjadi sumber daya guna untuk mengubah perilaku dan gaya hidup serta meningkatkan pengetahuan tentang rutinitas harian yang baik dan benar dan meningkatkan *self care activity* penderita DM tipe 2.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ada perbedaan sebelum dan sesudah diberikan penerapan rutinitas harian pada penderita diabetes mellitus tipe 2 terhadap peningkatan *self care activity*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya peningkatan *self care activity* sesudah penerapan rutinitas harian pada penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 di Puskesmas Ulee Kareng Kota Banda Aceh. pihak puskesmas dapat melakukan evaluasi terkait rutinitas yang dijalani oleh penderita DMT2 di wilayah tersebut dan melukan penyuluhan agar dapat menambah wawasan masyarakat tentang rutinitas harian dan *self care activity*.

Referensi

Ahmadi, F., Mulfianda, R., Desreza, N. (2023). Pengembangan Mobile Health Berbasis Aplikasi Terhadap Tingkat Management Diet Pasien Diabetes Melitus Tipe 2. Prosidingsemdiunaya(Seminar Nasional Multi Disiplin Ilmu UNAYA), 6(1) 322–331.

Akfini Husnul Khotimah1 , Desy Indra Yani2, N. S. (2023). Pengaruh Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Model Orem Terhadap Self-Care Pada Pasien Hipertensi Dan Diabetes: Case Report. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, *2*(7), 2758–2767.

Damhudi, D. (2023). Pengaruh Edukasi Model AADE7 TM terhadap Aktifitas Perawatan Diri pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Media Karya Kesehatan *: Volume 6 No 2 November 2023 6*(2), 221–236.

Dinkes Provinsi Aceh (2021) Profil Kesehatan Aceh

Ernawati1, D. R. (2024). Pengaruh Pengetahuan, Sikap Dan Dukungan Keluarga Terhadap Perilaku Perawatan Diri (Self Care) Pada Pasien Diabetes Mellitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Cilegon. Edu Dharma Journal : 08(01), 105–118.

Fahardianto, F,. Rosyid, F . (2023). Pengaruh Diabetes Self Management Education (Dsme) Terhadap Self Care Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Fahmi. Malahayati Nursing Journal. 5, 4132–4142.

Fahmi Fahardianto1, F. N. R. (2023). *Pengaruh Diabetes Self Management Education (Dsme) Terhadap Self Care Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Fahmi*. *5*, 4132–4142.

JINTAN: JurnalIlmuKeperawatan
ISSN 2774-468X (Media Online)
Vol 5, No 2, Juli 2025
Hal 207-216
DOI: https://doi.org/10.51771/jintan.v5i1

Herlina, N. (2022). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 : Literature Review. 3(2), 1292–1301.

Internasional Diabetes Federation (ID) Diabetes Atlas, 10th (2021).

Ita, S., Nanang, R., Fika, D. (2022). Self Care Paien Diaetes Mellitus. Jurnal Penelitian Perawat Profesional, Vol 4, No 691–698.

Kemenkes RI. Profil Kesehatan Indonesia, Pusdatin, 2021.

Kristelina, J., Zainal, S., & Fajriansi, A. (2023). Pengaruh Self Care Activity Dalam Mengontrol Gula Darah Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2. Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan. 3, 136–142.

Luthfa, I., Keperawatan, F. I., Islam, U., & Agung, S. (2019). *Implementasi Selfcare Activity Penderita Diabetes Mellitus di Wilayah Puskesmas Bangetayu Semarang*. 23–28.

Mulfianda, R., Keumala, A., Riza, S. (2024). Efektivitas Pemanfaatan Video Edukasi Melalui Whatsaap Terhadap Manajemen Diri Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Kota Banda Aceh. *Mahesa: Malahayati Health Student Journal, 4*, 1777–1784. Https://Doi.Org/Https://Doi.Org/10.33024/Mahesa.V4i5.14336

Mulfianda, R., Nurfazilah., Masthura, S. (2023). The Effect Of Diabetes Self-Management Education (Dsme) Method On Self-Care Behaviour In Type 2 Diabetes Mellitus Patients. *Jurnal Ilmu Keperawatan Medikal Bedah*, *6*(2). Https://Doi.Org/Http://Dx.Doi.Org/10.32584/Jikmb.V6i2.2380

Mulfianda, R., Desreza, N., Rizki, K., Syam, R. A., Alda, R., & Vonna, R. D. (2023). *Treatment adherence in patients with diabetes mellitus type 2*. *Malahayati International Journal of Nursing and Health Science* Vol *06 No*(3), 195–201.

Nur, D., Purqoti, S., Arifin, Z., & Istiana, D. (2022). *Sosialisasi Konsep Penyakit Diabetes Millitus Untuk Meningkatkan Pengetahuan . Lansia Tentang*. *3*(1), 71–78. https://doi.org/10.29408/ab.v3i1.5771

Nuha A., Suppl, S. S., Brown, F. M., Bruemmer, D., Collins, B. S., Gaglia, J. L., Hilliard, M. E., Isaacs, D., Johnson, E. L., Kahan, S., Khunti, K., Leon, J., Lyons, S. K., Perry, M. Lou, Prahalad, P., Pratley, R. E., Seley, J. J., Stanton, R. C., & Gabbay, R. A. (2023). *2 . Classification and Diagnosis of Diabetes : Standards of Care in Diabetes — 2023*. *46*(June), 19–40.

Puspasari, S., Hardiansyah, C. I., & Nurdina, G. (2023). *Edukasi Berbasis Self Management untuk Meningkatkan Self Care pada Diabetes Mellitus Tipe 2*. *03*(02), 115–122. https://doi.org/10.56359/kolaborasi

Putra, J. R., Rahayu, U., Shalahuddin, I., Keperawatan, F., & Sumedang, K. (2021). *JGK-Vol.13 , No.1 Januari 2021*. *13*(Self Care For Patients With Diabetes Mellitus Complementary Diseases of Hypertension in Public health center Juli), 54–69.

JINTAN: JurnalIlmuKeperawatan
ISSN 2774-468X (Media Online)
Vol 5, No 2, Juli 2025
Hal 207-216
DOI: https://doi.org/10.51771/jintan.v5i1

Riyan Mulfianda1, Nursaadah2, M. A. F. (2021). Efek Senam Kaki Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, *1*(3).

Sari, A. (2023). *Efektivitas SECARIC Diary dalam Meningkatkan Self-Care dan Kualitas Hidup Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2*. *3*(2).

Srywahyuni, A., Amelia, D., & Zulita, O. (2021). *REAL in Nursing Journal (RNJ)*. *4*(Analisa Diabetic Self Care Menggunakan Summary of Diabetes Self Care Activities (SDSCA) Pada Penderita Diabetes Melitus).

Susanti, N., Nadatien, I., Azhar, S. D., & Airlangga, U. (2023). Pengaruh Education And Support Group Berbasis Teori Self Dan Kadar Glukosa Darah Pada Pasien Diabetes Melitus. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan*, *Vol 8*, *No*(1), 21–29.

Wahyuni, L. (2023). Pelaksanaan Diabetes *Self Management Education* (DSME) Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2. Vol *8* No 1, 61–67.

Wirda, Leny, E. (2023). ; Hubungan *Self Care Activity* Dengan Kejadian Komplikasi Pada Penderita Diabetes Mellitus Di Puskesmas Binjai Kota, Jurnal Ilmu Keperawatan*, VOL 3*, *No*, 108–117.

Zakiah, R. (2023). Pengaruh Edukasi Kesehatan Terhadap Self Care Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 The Effect Of Health Education On Self Care Type 2 Diabetes Mellitus Patients Zakiah Rahman Stikes Hang Tuah Tanjungpinang. *Jurnal Iimiah Keperawatan*, *Vol 9*, *No*(Pengaruh Edukasi Kesehatan Terhadap Self Care Pasien Diabetes Melitus Tipe 2), 626–630.

Zahra, A., Fef, R. (2023). Monitoring Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Dengan Hipertensi Di Puskesmas Tlogosari Kulon Kota Semarang. *Jurnal Farmasi IKIFA*, *Vol.2 No.2*9–16.