

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Diabetes Mellitus

2.1.1 Pengertian Diabetes Mellitus

Diabetes melitus merupakan penyakit metabolik yang disebabkan gangguan insulin, yang ditandai dengan peningkatan kadar glukosa darah (hiperglikemia). Angka kejadian diabetes di dunia terus meningkat. Diabetes dapat menyebabkan kebutaan, gagal ginjal, serangan jantung, stroke, dan amputasi anggota tubuh bagian bawah. Diabetes dapat dicegah dengan pola hidup sehat seperti pola makan, aktivitas fisik, menjaga berat badan ideal, dan mengurangi konsumsi rokok (Ariwati, 2023).

Gaya hidup merupakan salah satu faktor resiko memburuknya keadaan penderita DM sekaligus intervensi nya, namun gaya hidup sehat cenderung belum bisa diaplikasikan oleh penderitanya dengan baik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana gaya hidup penderita diabetes mellitus dengan neuropati perifer di kota Padangsidempuan. Jenis Penelitian adalah kualitatif dengan Desain penelitian studi fenomenologi. Penelitian ini dilakukan di kota Padangsidempuan. Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan penderita diabetes mellitus dengan neuropati perifer. Jumlah partisipan dalam penelitian ini sebanyak 6 orang dengan teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode wawancara secara mendalam (*in-depth interview*). Hasil penelitian ini mendapatkan 4 tema, tema tersebut adalah (1) Aktivitas Fisik (2)

Kontrol Pola Makan (3) Pengobatan (4) Pola Tidur. Penelitian ini diharapkan diharapkan dapat dikembangkan melalui penelitian dengan mengeksplor lebih dalam mengenai gaya hidup penderita Diabetes Mellitus.(Sukhri, 2022)

Menurut American Diabetes Associate (ADA,2018) Diabetes Mellitus adalah kelompok penyakit metabolik yang ditandai oleh peningkatan kadar glukosa darah sebagai akibat dari adanya kelainan sekresi insulin, kerja insulin atau keduanya.

2.1.2 Etiologi Diabetes Mellitus

Faktor penyebab terjadinya Diabetes Mellitus :

a. **Obesitas (kegemukan)**

Gaya hidup manusia akibat adanya urbanisasi, modernisasi, dan globalisasi menjadi salah satu penyebab terjadinya peningkatan Penyakit Tidak Menular (PTM). Secara umum PTM seperti obesitas, Diabetes Mellitus (DM) dan hipertensi menjadi salah satu penyebab utama kematian secara global (Elvira Yunita, 2022).

b. **Genetik**

Diabetes adalah suatu keadaan adanya gangguan metabolik yang terjadi jangka panjang/kronis ditandai dengan tingginya kadar glukosa darah yang disebabkan oleh defisiensi insulin absolut maupun relatif, disfungsi, resistensi insulin atau dapat terjadi keduanya. Diabetes melitus secara diklasifikasikan menjadi beberapa jenis, dan yang paling umum diketahui adalah diabetes melitus tipe 1 dan tipe 2. Faktor-faktor yang berhubungan dengan angka kejadian DM diantaranya adalah overweight, obesitas sentral/abdominal, derajat stress, kurangnya aktifitas fisik,

hipertensi, dislipidemia, kondisi prediabetes, merokok, ras, etnik, umur, jenis kelamin, riwayat keluarga dengan diabetes melitus. Faktor genetik diketahui mempunyai peranan yang cukup penting dalam kejadian, perjalanan dan perkembangan penyakit DM (Elvira Yunita, 2022).

c. Umur

Pencegahan premodial adalah upaya untuk memberikan kondisi pada masyarakat yang memungkinkan penyakit tidak mendapat dukungan dari kebiasaan, gaya hidup dan faktor risikolainnya. Prakondisi ini harus diciptakan dengan multimitra. Pencegahan premodial pada penyakit DM misalnya adalah menciptakan prakondisi sehingga masyarakat merasa bahwa konsumsi makan kebarat-baratan adalah suatu pola makan yang kurang baik, pola hidup santai atau kurang aktivitas, dan obesitas adalah kurang baik bagi kesehatan (Fatimah, 2018c).

d. Diet

Diabetes merupakan salah satu penyakit tidak menular yang disebabkan oleh kenaikan glukosa darah dalam tubuh. Diet adalah salah satu penatalaksanaan DM untuk mencegah komplikasi dan perlu didukung dengan kepatuhan pasien terhadap program tersebut. Diabetes mellitus dikenal sebagai penyakit yang berhubungan dengan asupan makan, baik sebagai faktor penyebab maupun pengobatan. Asupan makanan yang berlebihan merupakan faktor risiko pertama yang diketahui menyebabkan Diabetes Mellitus (Manurung, 2020).

e. Olahraga

Kegiatan penyuluhan diharapkan dapat ditindaklanjuti oleh penderita DM untuk melakukan latihan jasmani atau olah raga secara teratur dan memperhatikan kondisi dirinya sendiri (Rosella, 2023)

2.1.3 Klasifikasi Diabetes Mellitus

Klasifikasi Diabetes Mellitus menurut Retno (2020) :

a. Diabetes Mellitus Tipe 1

Diabetes mellitus adalah penyakit kritis yang ditimbulkan oleh abnormal sekresi insulin yang tidak teratur pada peningkatan gula dalam darah. Diabetes mellitus dapat meningkatkan glukosa pada tubuh, akibatnya timbul komplikasi penyakit yang mampu mengakibatkan beberapa risiko yaitu penyakit jantung, stroke, gagal ginjal, kematian serta kebutaan. Menurut World Health Organization (WHO), sebanyak 300 juta populasi di dunia akan terpengaruh oleh diabetes pada tahun 2025. Selain itu terdapat beberapa penyakit yang memiliki gejala awal yang hampir mirip dengan penyakit diabetes mellitus, jika sampai melakukan kesalahan untuk menganalisa maka akan berakibat fatal pada penderita penyakit diabetes mellitus (Ariwati, 2023)

Gejala Diabetes Mellitus tipe 1 diantaranya adalah (Arifin, 2022).

1. Meningkatnya Frekuensi Buang Air Kecil Karena sel-sel di tubuh tidak dapat menyerap glukosa, ginjal mencoba mengeluarkan glukosa sebanyak mungkin. Akibatnya, penderita jadi lebih sering kencing daripada orang normal dan mengeluarkan lebih dari 5 liter air kencing sehari. Ini berlanjut bahkan di malam hari. Penderita terbangun

beberapa kali untuk buang air kecil. Itu pertanda ginjal berusaha singkirkan semua glukosa ekstra dalam darah.

2. Rasa Haus Berlebihan Dengan hilangnya air dari tubuh karena sering buang air kecil, penderita merasa haus dan butuhkan banyak air. Rasa haus yang berlebihan berarti tubuh Anda mencoba mengisi kembali cairan yang hilang itu. Sering „Pipis,, dan rasa haus berlebihan merupakan beberapa cara tubuh Anda untuk mencoba mengelola gula darah tinggi
3. Penurunan Berat Badan Kadar gula darah terlalu tinggi juga bisa menyebabkan penurunan berat badan yang cepat. Karena hormon insulin tidak mendapatkan glukosa untuk sel, yang digunakan sebagai energi, tubuh memecah protein dari otot sebagai sumber alternatif bahan bakar.
4. Kelaparan Rasa lapar yang berlebihan, merupakan tanda diabetes lainnya. Ketika kadar gula darah merosot, tubuh mengira belum diberi makan dan lebih menginginkan glukosa yang dibutuhkan sel.
5. Kulit Jadi Bermasalah Kulit gatal, mungkin akibat kulit kering seringkali bisa menjadi tanda peringatan diabetes, seperti juga kondisi kulit lainnya, misalnya kulit jadi gelap di sekitar daerah leher atau ketiak.
6. Penyembuhan Lambat Infeksi, luka, dan memar yang tidak sembuh dengan cepat merupakan tanda diabetes lainnya. Hal ini biasanya terjadi karena pembuluh darah mengalami kerusakan akibat glukosa dalam jumlah berlebihan yang mengelilingi pembuluh darah dan arteri. Diabetes mengurangi efisiensi sel progenitor endotel atau EPC,

yang melakukan perjalanan ke lokasi cedera dan membantu pembuluh darah menyembuhkan luka.

7. Manifestasi kulit berupa infeksi merupakan salah satu komplikasi kronis yang sering dijumpai pada pasien DM. Kadar glukosa darah yang tinggi menyebabkan kadar glukosa kulit pada pasien DM meningkat dan memudahkan munculnya manifestasi kulit berupa dermatitis, infeksi bakteri, infeksi jamur, dan lain-lain. Infeksi pada penderita diabetes berbeda dari satu tempat ke tempat lain, tergantung dari jenis infeksi yang didapat, tingkat sanitasi lingkungan, status gizi, dan tingkat kekebalan individu (Siti Rauda, 2022).

b. Diabetes Mellitus Tipe 2

Menurut (Restyana, 2018) Diabetes Mellitus Tipe 2 adalah penyakit gangguan metabolik yang ditandai oleh kenaikan gula darah akibat penurunan sekresi insulin oleh sel beta pankreas dan atau gangguan fungsi insulin (resistensi insulin). Hasil Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2008, menunjukkan angka kejadian Diabetes Melitus di Indonesia mencapai 57% sedangkan kejadian di Dunia diabetes melitus tipe 2 adalah 95%. Faktor resiko dari Diabetes melitus tipe 2 yaitu usia, jenis kelamin, obesitas, hipertensi, genetik, makanan, merokok, alkohol, kurang aktivitas, lingkaran perut, Penatalaksanaan dilakukan dengan cara penggunaan obat oral hiperglikemi dan insulin serta modifikasi gaya hidup untuk mengurangi kejadian dan komplikasi mikrovaskular maupun makrovaskular dari Diabetes melitus tipe 2 .

Gejala Diabetes Mellitus tipe 2 diantaranya adalah:

1. Merasa sangat haus
2. Para ingin buang air kecil terus menerus
3. Pandangan mata kabur
4. Jika tidak di kontrol lama kelamaan dapat timbul mulai dari serangan jantung, stoke, gagal ginjal, kebutaan, gangguan saraf, sampai luka kronis yang memerlukan amputasi.

c. Diabetes Gestasional

Diabetes mellitus gestasional adalah gangguan intoleransi glukosa pada masa kehamilan. Diabetes mellitus gestasional merupakan komplikasi yang paling sering terjadi pada kehamilan, ditemukan pada 5- 9% dari kehamilan. Ibu hamil yang menderita diabetes mellitus gestasional dapat meningkatkan risiko hipertensi selama kehamilan, persalinan secara cesar, dan macrosomia berat badan bayi yang lahir lebih dari 4000 gram (Novisca, 2020).

Menurut Storck (2021) gejala Diabetes Mellitus Gestasional adalah

:

1. Lelah dan letih
2. Pandangan kabur
3. Merasa sangat haus
4. Terjadi infeksi, pada kandung kemih, vagina dan kulit
5. Mual dan muntah
6. Sering buang air kecil
7. Penurunan berat badan, tanpa berusaha

2.1.4 Patofisiologi Diabetes Mellitus

Diabetes melitus atau yang biasa masyarakat pada umumnya menyebutnya dengan penyakit kencing manis merupakan penyakit menahun yang dapat diderita seumur hidup. Diabetes memiliki 2 tipe yakni diabetes melitus tipe 1 yang merupakan hasil dari reaksi autoimun terhadap protein sel pulau pankreas, kemudian diabetes tipe 2 yangmana disebabkan oleh kombinasi faktor genetik yang berhubungan dengan gangguan sekresi insulin, resistensi insulin dan faktor lingkungan seperti obesitas, makan berlebihan, kurang makan, olahraga dan stres, serta penuaan. Review ini membahas mengenai etiologi, patofisiologi, gejala, penyebab, cara pemeriksaan, cara pengobatan serta cara pencegahan penyakit diabetes melitus (Sijid, 2021).

2.1.5 Gaya Hidup Diabetes Mellitus

Gaya hidup pada penderita diabetes melitus sebagian besar adalah kurangnya kepedulian terhadap kesehatan, dan terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan dengan gaya hidup pada penderita diabetes mellitus. Gaya hidup serba santai, serba instan dan canggih sebagai akibat timbulnya diabetes mellitus. Makanan semakin beragam, semakin banyak makanan yang berkolestrol tinggi, manis serta berlemak, dengan gaya hidup seperti itu menyebabkan seseorang tidak memiliki riwayat diabetes mellitus dalam keluarganya dapat menderita diabetes mellitus (Azfari Azis, 2020)

Gambaran gaya hidup sebelum menderita Diabetes Mellitus yaitu :

1. Pola makan

Semakin baik pola makan penderita diabetes mellitus maka semakin rendah kadar glukosa dalam darah, Konsumsi gula putih secara berlebihan yaitu melebihi 8 sendok perhari dan konsumsi aneka junkfood, minuman siap saji misalnya softdrink, aneka jus buah kemasan yang mengandung berbagai pemanis buatan seperti aspartam, fruktosa dan lain – lain secara berlebihan dan terus menerus (Wahyuni, 2020)

2. Kurangnya aktifitas fisik

Dianjurkan latihan secara teratur (3-4 kali seminggu) selama kurang lebih 30 menit, yang sifatnya sesuai dengan Continuous, Rhythmical, Interval, Progressive, Endurance (CRIPE). Training sesuai dengan kemampuan pasien. Sebagai contoh adalah olah raga ringan jalan kaki biasa selama 30 menit. Hindarkan kebiasaan hidup yang kurang gerak atau bermalas-malasan (Fatimah, 2018)

3. Alkohol

penderita DM perlu untuk mengurangi kebiasaan konsumsi alkohol dan merokok, dalam upaya mengurangi risiko DM yaitu menurunnya kadar glukosa dalam darah.

Intake alkohol tampaknya memiliki efek protektif ketika dikonsumsi dalam porsi sedang, tetapi dapat meningkatkan risiko Diabetes Mellitus ketika dalam konsumsi tinggi (Pigi, 2021)

4. Kebiasaan merokok

diabetes melitus dan kebiasaan merokok juga merupakan faktor risiko yang dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya BPH. Kandungan nikotin dan conitin pada rokok dapat meningkatkan aktivitas enzim perusak androgen. Perokok yang merokok dalam waktu yang lama/kronik mempunyai resiko yang lebih tinggi juga untuk terjadinya resisten insulin. Pada pasien Diabetes Mellitus, diketahui merokok memperburuk kontrol metabolik (Nirfandi, 2023)

5. Konsumsi kopi dan kafein

Penelitian terbaru telah melihat hubungan antara konsumsi kopi dengan diabetes melitus. Kopi mengandung ratusan senyawa aktif, serta beberapa zat yang diduga dapat meningkatkan penyerapan glukosa dan metabolisme glukosa. Di temukan hubungan antara konsumsi kopi dan peningkatan resiko DM. Selain itu, pada studi postprandial di temukan bahwa kafein dapat merusak toleransi glukosa dan resistensi insulin (Agustina, 2021)

Gambaran gaya hidup setelah menderita Diabetes Mellitus yaitu:

1. Diet sehat pasien diabetes

Perubahan yang pertama yang harus Sahabat MIKA lakukan saat terdiagnosis diabetes adalah dengan melakukan perubahan gaya hidup. Pasien diabetes harus tertib mengikuti diet artificial (diet buatan). Makanan yang sehari-hari dikonsumsi langsung dibatasi. Porsinya pun menjadi lebih sedikit, dengan resep khusus dengan rasa yang lebih hambar. Misalnya, konsumsi havermout atau roti gandum untuk sarapan, lalu sedikit nasi dan

lauk rendah kalori untuk makan siang. Adapun makan malamnya memakan buah-buahan

2. Olahraga dan selalu aktif

Dr. Daru Jaka S, M.Sc.,SpPD, Dokter Penyakit Dalam di Mitra Keluarga Tegal menjelaskan, bahwa pada prinsipnya, penderita diabetes harus aktif sepanjang hari. Selain melakukan latihan formal, usahakan jalan kaki sesering mungkin, naik tangga, atau bersepeda.

3. Kelola stress

Banyak pasien diabetes mengalami berbagai perasaan emosional seperti sikap menyangkal, obsesif, marah, dan takut akan menyebabkan kesalahan. Nah, dari sisi emosional inilah yang harus dijaga karena stress dan depresi dapat meningkatkan kadar gula dalam darah.

4. Pengecekan gula darah

Ketika Sahabat MIKA menderita diabetes, sebaiknya memiliki glukometer atau pengukur gula darah. Seberapa sering memeriksa gula darah, tergantung pada jenis diabetes yang Anda miliki dan apakah Anda mengonsumsi obat diabetes.

5. Pengobatan

Diabetes melitus adalah penyakit yang disebabkan oleh kekurangan insulin atau berkurangnya efektivitas insulin yang ditandai dengan hiperglikemia secara terus menerus. Hal ini membuat kadar glukosa meningkat melebihi batas normal.

2.1.6 Komplikasi

Menurut (Restyana, 2015) komplikasi diabetes mellitus dapat dibagi menjadi 2 kategori :

a. Komplikasi akut

- Hipoglikemia, adalah kadar glukosa darah seseorang di bawah nilai normal (< 50 mg/dl). Hipoglikemia lebih sering terjadi pada penderita DM tipe 1 yang dapat dialami 1-2 kali per minggu, Kadar gula darah yang terlalu rendah menyebabkan sel-sel otak tidak mendapat pasokan energi sehingga tidak berfungsi bahkan dapat mengalami kerusakan.

- Hiperglikemia, hiperglikemia adalah apabila kadar gula darah meningkat secara tiba-tiba, dapat berkembang menjadi keadaan metabolisme yang berbahaya, antara lain ketoasidosis diabetik, Koma Hiperosmoler Non Ketotik (KHNK) dan kemolakto asidosis.

b. Komplikasi Kronis

- Komplikasi makrovaskuler, komplikasi makrovaskuler yang umum berkembang pada penderita DM adalah trombotik otak (pembekuan darah pada sebagian otak), mengalami penyakit jantung koroner (PJK), gagal jantung kongestif, dan stroke.

- Komplikasi mikrovaskuler, komplikasi mikrovaskuler terutama terjadi pada penderita DM tipe 1 seperti nefropati, diabetik retinopati (kebutaan), neuropati, dan amputasi

2.1.7 Penatalaksanaan

Diabetes Mellitus adalah salah satu penyakit yang masih mengancam kesehatan masyarakat di dunia. Beberapa upaya pencegahan dapat dilakukan dengan upaya primer, sekunder, dan tersier.

a. Pencegahan Premordial

Pencegahan premordial adalah upaya untuk memberikan kondisi pada masyarakat yang memungkinkan penyakit tidak mendapat dukungan dari kebiasaan, gaya hidup dan faktor risikolainnya. Prakondisi ini harus diciptakan dengan multimitra. Pencegahan premordial pada penyakit DM misalnya adalah menciptakan prakondisi sehingga masyarakat merasa bahwa konsumsi makan kebarat-baratan adalah suatu pola makan yang kurang baik, pola hidup santai atau kurang aktivitas, dan obesitas adalah kurang baik bagi kesehatan (Fatimah, 2018b)

b. Pencegahan Primer

Menurut (Ratna, 2019) sebagian kecil responden masih kekurangan informasi tentang DM sehingga kurang menyadari pentingnya melakukan perilaku pencegahan DM dengan pola hidup sehat. Hal ini terjadi karena sebagian besar responden belum mendapatkan informasi yang diperlukan tentang penyakit DM.

Pencegahan primer adalah upaya yang di tunjukkan pada orang – orang yang termasuk resiko tinggi, yaitu mereka yang belum menderita DM diantaranya :

1. Kelompok usia tua (>45 tahun)
2. Kegemukan (BB (kg) >120% BB idaman atau IMT >27 (kg/m²))

3. Tekanan darah tinggi (>140/90 mmHg)
4. Riwayat keluarga DM
5. Riwayat kehamilan dengan BB bayi lahir >400 gr
6. Dislipidemia (HvL >35 mg/dl dan atau trigliserida >250 mg/dl)
7. Pernah TGT atau Glukosa Darah Puasa Terganggu (GDPT)

c. Pencegahan Sekunder

Pencegahan sekunder menurut (Fatimah, 2018d) adalah upaya mencegah atau menghambat timbulnya penyulit dengan tindakan deteksi dini dan memberikan pengobatan sejak awal penyakit. Dalam pengelolaan pasien DM, sejak awal sudah harus diwaspadai dan sedapat mungkin dicegah kemungkinan terjadinya penyulit menahun. Pilar utama pengelolaan DM meliputi:

- a. penyuluhan
- b. perencanaan makanan
- c. latihan jasmani
- d. obat berkhasiat hipoglikemik.

Menurut Parkeni (2021) empat atau lima pilar utama pengendalian diabetes Mellitus meliputi:

1) Edukasi

Penyakit diabetes mellitus merupakan penyakit degeneratif yang memerlukan upaya penanganan yang tepat dan serius karena dapat menimbulkan komplikasi akut maupun kronik. Untuk meminimalisir komplikasi diabetes mellitus diperlukan pengetahuan yang cukup mengenai

DM dan penanganan yang tepat, penyandang diabetes mellitus perlu mendapatkan informasi minimal yang di berikan setelah diagnosa di tegakkan, mencakup pengetahuan dasar tentang diabetes mellitus, pemantauan mandiri, sebab – sebab tingginya kadar glukosa darah, obat hipoglikemia oral, perencanaan makan, perawatan, kegiatan jasmani, tanda – tanda hipoglikemi dan komplikasi (Hidayati, 2022)

2) Pengaturan makan

Diabetes mellitus merupakan salah satu penyakit degeneratif dengan jumlah penderita meningkat tiap tahun dan menyumbang angka kematian 3% pertahun. Pengaturan pola makan penderita diabetes mellitus yang tidak tepat dapat mengakibatkan peningkatan kadar glukosa dalam darah. Pengaturan makan merupakan gambaran tentang pola makan atau kebiasaan makan meliputi jenis dan frekuensi makan. Pengaturan ini merupakan bagian dari penatalaksanaan diabetes mellitus secara total (Wahyuni, 2020)

3) Olahraga

Hubungan yang bermakna bahwa responden yang diet gula darahnya tidak terkontrol akan menjadi 29 kali lebih besar dibandingkan responden yang tidak diet dan olahraga yang diperiksa gula darahnya 35 kali lebih tinggi dibandingkan yang tidak. tidak berolahraga. Diet dan olahraga dapat membantu mengontrol kadar gula darah dan membantu pengobatan yang paling efektif. Aktivitas fisik yang kurang dapat beresiko terhadap kejadian pradiabetes atau diabetes tipe 2. Diabetes mellitus menunjukkan lifestyle yang berhubungan dengan aktivitas fisik sangat jelas berkaitan dengan adanya sensitivitas insulin.

Seseorang berjalan lebih dari 10.000 langkah setiap hari, kadar gula darah dalam batas normal dan pada obesitas akan menurunkan berat badan apabila diikuti dengan latihan berat (Nani Suryani, 2016)

4) Kepatuhan pengobatan

Diabetes adalah intervensi farmakologi berupa pemberian obat hipoglikemik oral. Keberhasilan dalam pengobatan dipengaruhi oleh kepatuhan pasien terhadap pengobatan yang merupakan faktor utama dari outcome terapi. Upaya pencegahan komplikasi pada penderita diabetes melitus dapat dilakukan dengan meningkatkan kepatuhan untuk memaksimalkan outcome terapi (Nur Rasdianah, 2016)

Menurut WHO (2020), tingkat kepatuhan pengobatan pada penderita Diabetes Mellitus dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya : karakteristik pengobatan penyakit (kompleksitas terapi, durasi penyakit dan pemberian perawatan, faktor intrapersonal (umur, gender, rasa percaya diri, stress, depresi dan penggunaan alkohol), faktor interpersonal (kualitas hubungan pasien dengan penyedia layanan kesehatan dan dukungan sosial) dan faktor lingkungan (situasi beresiko tinggi dan sistem lingkungan). Pengobatan akan dapat berjalan dengan baik jika diberikan bersama dengan pengaturan makan dan latihan jasmani (gaya hidup sehat).

d. Pencegahan Tersier

Diabetes melitus ditandai dengan kadar gula darah yang tinggi. Pengobatan diabetes, baik obat minum maupun suntikan insulin, bertujuan untuk mengendalikan kenaikan gula darah tersebut. Apabila kadar gula darah

tidak dikendalikan maka akan terjadi berbagai komplikasi baik jangka pendek (akut) maupun jangka panjang (kronik). Pencegahan tersier adalah upaya mencegah terjadinya kecacatan lebih lanjut dan merehabilitasi pasien sedini mungkin, sebelum kecacatan tersebut menetap. Pelayanan kesehatan yang holistik dan terintegritasi antar disiplin terkait sangat siperluka, terutama di rumah sakit rujukan, misalnya para ahli sesama disiplin ilmu seperti ahli penyakit jantung, mata, rehabilitasi medis, gizi dan lain- lain (Dr. dr. Ratih, 2020)

2.2 Self Management Diabetes Mellitus

Secara teori Diabetes Self- Management Education merupakan salah satu bentuk edukasi dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku penderita diabetes mellitus dalam melakukan perawatan diri. DSME bertujuan untuk mendukung pengambilan keputusan, perawatan diri, pemecahan masalah, dan kolaborasi aktif dengan tim kesehatan, sehingga dapat meningkatkan hasil klinis, status kesehatan, serta kualitas hidup (Citra Windani, 2019)

Self care management diabetes mellitus anatra lain adalah:

1. Stress

ada pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan stres psikologis pada pasien DM tipe 2 dan tidak ada pengaruh relaksasi otot progresif terhadap perilaku perawatan diri pada pasien DM tipe 2. Penelitian lebih lanjut post-test perilaku perawatan diri perlu dilakukan dengan selang waktu yang lebih lama dibandingkan dengan stres psikologis (Magfirah, 2015)

2. Akitivitas

Orem berpendapat bahwa yang menjadikan aktivitas perawatan diri individu adalah pengetahuannya. Kesadaran diri adalah faktor yang paling menentukan kualitas hidup penderita diabetes mellitus. Saat perawat mampu memaksimalkan pengetahuan yang dimiliki penderita diabetes mellitus maka kepatuhan, SCA dan aktivitas perawatan dirinya juga akan meningkat. Kesimpulan: Nursing agency dapat meningkatkan kepatuhan, SCA dan aktivitas perawatan diri pada penderita diabetes mellitus (sari, 2017)

3. Problem solving

Diabetes Mellitus (DM) merupakan penyakit yang membutuhkan pengontrolan status metabolik untuk meminimalkan terjadinya komplikasi multi organ. Diperlukan edukasi yang terarah untuk meningkatkan perawatan diri dan indeks glikemik yang terkontrol. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas edukasi Self-care terhadap perilaku manajemen diri dan Gula Darah Sewaktu (GDS) pada pasien DM (Lenny, 2021)

4. Pengobatan

Penyakit Diabetes Melitus merupakan penyakit yang masuk pada 10 daftar penyakit terbanyak di Indonesia dan jika tidak dikelola dengan baik dapat menyebabkan komplikasi. Penanganan saat ini yang dianggap tepat untuk permasalahan diabetes melitus adalah self care management. Self care management diabetes merupakan dasar atas keberhasilan dalam pengobatan diabetes melitus. Tujuan penelitian ini adalah untuk

mengetahui dan memahami hambatan self care management diabetes melitus (Izzati, 2023)

5. Diet

perawatan mandiri penderita DM karena edukasi yang diberikan oleh teman sebaya membuat seorang individu lebih dapat menerima dan percaya dengan pemikiran bahwa mereka merasakan hal yang sama. Metode ini dapat diterapkan sebagai salah satu pendekatan intervensi berbasis edukasi dalam meningkatkan kepatuhan diet dan perawatan mandiri penderita DM baik dalam lingkup klinik maupun komunitas (Widayati, 2020)

