

Penerapan Intervensi Keperawatan Manajemen Diri Pada Lansia Dengan Status Komorbid Diabetes Melitus Tipe 2 Dan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Lok Bahu

Enda Maimia Taesa Allison¹, Bahtiar Bahtiar^{2*}, Dina Ayu Hapsari³, Ruminem Ruminem²

¹Program Studi Profesi Ners, Fakultas Kedokteran, Universitas Mulawarman, Indonesia

²Program Studi Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Mulawarman, Indonesia

³Puskesmas Lok Bahu, Samarinda, Indonesia

Article info:

Received : 17 Agustus 2025

Revised : 20 November 2025

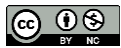
Accepted : 26 November 2025

Corresponding author:

Bahtiar Bahtiar

Prodi Keperawatan, Fakultas
Kedokteran Universitas Mulawarman

E-mail : bahtiar@unmul.ac.id



This is an Open Access article distributed
under the terms of the Creative Commons
Attribution-Noncommercial 4.0

International License, which allows others to remix, tweak,
and build upon the work non-commercially as long as the
original work is properly cited. The new creations are not
necessarily licensed under the identical terms.

E-ISSN: 2962-8946

Abstrak

Pendahuluan : Salah satu masalah kesehatan yang sering dihadapi oleh lansia, termasuk Indonesia adalah Diabetes Melitus tipe 2 dan Hipertensi. Kedua penyakit ini merupakan penyakit kronik yang sering ditemui di masyarakat serta ditemukan pada satu penderita karena kedua penyakit tersebut merupakan penyakit yang degeneratif yang mana terjadi akibat penurunan fungsi organ tubuh secara progresif dari waktu ke waktu dikarenakan faktor usia. Membangun manajemen diri pada lansia dengan Diabetes Melitus tipe 2 dan Hipertensi merupakan strategi penting untuk mencegah kelemahan fisik dan meningkatkan kualitas hidup.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk menganalisa intervensi penerapan manajemen diri terhadap kasus pengelolaan pada pasien lansia dengan status komorbid Diabetes Melitus tipe 2 dan Hipertensi di Puskesmas Lok Bahu Kota Samarinda

Metode : Penelitian ini menggunakan metode studi kasus asuhan keperawatan yang diterapkan untuk mengeksplorasi praktik manajemen diri lansia yang dilakukan pada 2 orang selama 6 hari.

Hasil : Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat adanya perubahan kadar glukosa darah dan tekanan darah selama penerapan manajemen diri lansia serta peningkatan pengetahuan lansia terkait penyakitnya.

Kesimpulan : Hasil penelitian menunjukkan terdapat perubahan terhadap tingkat pengetahuan, kadar gula darah dan tekanan darah pada pasien dibuktikan dengan pendokumentasian asuhan keperawatan. Diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya serta melengkapi keterbatasan yang ada pada penelitian ini dengan pendokumentasian asuhan keperawatan yang lebih lengkap.

Kata Kunci: Diabetes Melitus tipe 2, Hipertensi, Lansia, Manajemen Diri.

PENDAHULUAN

Indonesia telah memasuki fase *ageing population* dengan lansia mencapai 12% dari populasi pada tahun 2024, dan diperkirakan meningkat menjadi hampir 20% pada 2045. Kalimantan Timur, khususnya Kota Samarinda, mencerminkan tren serupa (Badan Pusat Statistik Indonesia, 2024). Lansia merupakan kelompok rentan terhadap penyakit degeneratif, termasuk diabetes melitus tipe 2 (DM tipe 2) dan hipertensi. Hipertensi diperkirakan akan meningkat hingga 80% kasus pada 2025 di negara berkembang. Namun, hanya 4% pasien yang melakukan kontrol tekanan darah secara rutin. Kondisi ini menunjukkan urgensi perawatan

berkelanjutan berbasis pendekatan holistik dan mandiri bagi pasien, terutama lansia. Kedua penyakit ini sering muncul secara bersamaan karena saling berkontribusi terhadap komplikasi metabolik dan vaskular (Tanimura et al., 2024).

Meskipun manajemen diri diakui penting dalam mengendalikan penyakit kronis, banyak lansia belum memiliki keterampilan tersebut secara optimal. Manajemen diri merupakan kemampuan individu mengetahui, mengidentifikasi dan mengelola gejala, pengobatan, konsekuensi fisik, dan psiko sosial, serta perubahan gaya hidup yang berhubungan dengan penyakit-penyakit kronis (Li et al., 2022; Susanti et al., 2022). Penelitian sebelumnya masih terbatas pada populasi umum, tanpa fokus pada manajemen diri spesifik bagi lansia dengan komorbid DM tipe 2 dan Hipertensi. Minimnya motivasi perubahan gaya hidup dan kurangnya edukasi mendalam menjadi hambatan utama. Penelitian ini penting dilakukan untuk menjawab kesenjangan tersebut, dengan memberikan intervensi edukatif berbasis modul dan pendekatan individual pada lansia di wilayah Puskesmas Lok Bahu Samarinda.

Penelitian ini menggunakan pendekatan manajemen diri (*Self-Management*) sebagai kerangka konseptual utama. Teori ini mencakup peningkatan pengetahuan penyakit, manajemen nutrisi dan gaya hidup, kepatuhan terhadap pengobatan, pemantauan kesehatan mandiri, manajemen psikologis, dan keterlibatan keluarga. Intervensi di dasarkan pada model Individualized Nursing and Health Education (INHE) (Li et al., 2022). Bukti sebelumnya menunjukkan efektivitas intervensi manajemen diri dalam meningkatkan kontrol glikemik dan tekanan darah. Penelitian oleh Sadarang (2022) dan Tanimura et al (2024) menekankan pentingnya dukungan keluarga, edukasi kesehatan, dan dukungan psikologis dalam peningkatan kualitas hidup pasien lansia. Namun, belum ada studi komprehensif yang menggabungkan seluruh aspek manajemen diri ini dalam bentuk intervensi praktik keperawatan langsung pada lansia komorbid di komunitas lokal.

TUJUAN

Tujuan umum penelitian ini untuk melakukan analisa intervensi penerapan manajemen diri terhadap kasus pengelolaan pada pasien lansia dengan status komorbid Diabetes Melitus tipe 2 dan Hipertensi di Puskesmas Lok Bahu Samarinda.

METODE

Desain penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus dilakukan pada bulan Mei 2025 di kawasan Puskesmas Lok Bahu. Penelitian ini terdiri dari 2 responden yaitu Tn. T dan Tn.U. Kriteria inklusi penelitian ini adalah lansia dengan usia >60 tahun – 78 tahun, memiliki diagnosis komorbid Diabetes Melitus tipe 2 dan Hipertensi, dan terdaftar sebagai pasien aktif di Puskesmas Lok Bahu Kota Samarinda. Adapun kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah lansia yang memiliki gangguan kognitif berat yang menghambat proses wawancara, tidak dapat berkomunikasi, dan menolak memberikan persetujuan sebagai partisipan. Instrumen pada penelitian ini adalah format asuhan keperawatan serta beberapa kuesioner penunjang seperti status kemandirian lansia, kognitif (SPMSQ), *Geriatric Depression Scae Short Form* (GDS-15), *Insomnia Rating Scale* (IRS), *Diabetes Knowledge Questionnaire-24* item (DKQ-24), Hipertensi Guttman, dan alat ukur seperti *Tensimeter Digital* dan *Glucometer*.

HASIL

Analisa hasil penerapan manajemen diri lansia di hari terakhir dilakukan evaluasi perbandingan hasil sebelum dan sesudah dilakukan manajemen diri.

Tabel 1. Perbandingan Hasil Sebelum dan Sesudah Penerapan Manajemen Diri Lansia

Parameter	Sebelum		Sesudah	
	Tn.T	Tn.U	Tn.T	Tn.U
Gula Darah Sewaktu (GDS)	165 mg/dL	215 mg/dL	130 mg/dL	160 mg/dL
Tekanan Darah	138/90 mmHg	135/87 mmHg	128/84 mmHg	124/82 mmHg
Keluhan Fisik	Sering pusing, kesemutan, merasa haus	Nyeri tengkuk, Poliuria	Berkurang signifikan,	Poliuria menurun
Pengetahuan tentang penyakit	Rendah (DKQ-24 = 45,7, Hipertensi = 12)	Rendah (DKQ-24 = 49,9, Hipertensi = 16)	Meningkat (DKQ-24 = 83,2, Hipertensi = 20)	Meningkat (DKQ-24 = 87,3, Hipertensi = 20)

Nutrisi dan Gaya hidup (aktivitas fisik)	Kurang terkontrol, tidak mampu mandiri	Mandiri tapi cepat lelah	Ada latihan ringan dan dibantu	Lebih stabil dan aktif
Kepatuhan Pengobatan	Sering menolak	Sering lupa	Meningkat dan teratur	Mulai disiplin
Psikologis	Kurang motivasi (Berat)	Sering cemas (Ringan)	Optimis dan komunikatif (Ringan)	Lebih tenang dan kooperatif (Normal)
Dukungan Keluarga	Cukup	Cukup	Meningkat (Istri aktif)	Lebih terstruktur
Pemantauan Kesehatan Mandiri	Tidak dilakukan	Tidak teratur	Dimulai dengan bantuan istri	Rutin seminggu 1-2 kali

PEMBAHASAN

Intervensi peneliti adalah melakukan observasi faktor-faktor yang dapat meningkatkan dan menurunkan motivasi perilaku hidup sehat, fasilitasi materi dan media pendidikan kesehatan, menjadwalkan pendidikan kesehatan dalam setiap pertemuan, dan strategi tambahan yang peneliti rencanakan yaitu penerapan manajemen diri (*Self Management*) yang terstruktur dan disusun dengan rapi berupa modul dimana lansia dapat membaca serta mempraktekkan cara yang telah di edukasi nantinya. Di dalam modul lansia terdapat 6 sub item topik yang akan di lakukan edukasi kepada pasien setiap pertemuan yang ditanamkan melalui pendekatan *Individualized nursing and health education* (INHE) (Li et al., 2022).

Pertama, Peningkatan pengetahuan penyakit (*Disease Knowledge Mastery*), pemahaman yang dimaksud adalah secara menyeluruh terkait penyakit yang diderita (Diabetes Tipe 2 dan Hipertensi), mekanisme penyakit, Cara mencegah komplikasi, panduan penggunaan obat, dan tindakan saat terjadi kondisi darurat. Penelitian sebelumnya menekankan pentingnya edukasi multidomain: penyakit, komplikasi, pengobatan, gaya hidup, dan kesiapan darurat (Martínez-Ibáñez et al., 2024). Hal ini disesuaikan dengan kebutuhan khusus lansia, termasuk pengajaran cara menanggulangi hipoglikemia, serta pemecahan masalah keadaan hipertensi darurat seperti krisis hipertensi (Juniarti et al., 2023).

Kedua, Manajemen Nutrisi dan Gaya hidup, aspek yang mencakup penyusunan rencana diet individual (kalori, nutrisi, pembatasan zat, seperti lemak dan gula), edukasi mengenai pentingnya makanan yang sehat, dan rekomendasi olahraga yang teratur sesuai kondisi fisik pasien. Hal ini sesuai dengan penelitian bahwa rencana diet individual dirancang berdasarkan kebutuhan kalori, kondisi metabolik, dan pembatasan asupan karbohidrat, gula, dan lemak jenuh karena terbukti meningkatkan kontrol gula darah dan menurunkan ketergantungan terapi medis ketika dipadukan dengan aktivitas fisik teratur (Ridwanto et al., 2025). Implementasi pola diet DASH, kaya buah, sayuran, produk susu rendah lemak, serta rendah sodium (<2.4 g), menunjukkan penurunan tekanan darah sistolik sebesar 7-10 mmHg (Marin-Couture et al., 2024).

Ketiga, Kepatuhan terhadap pengobatan, berkaitan dengan edukasi tentang waktu, dosis, dan efek samping obat (seperti metformin, sulfonilurea, dll), penanganan gejala efek samping (Hipoglikemia, hipotensi). Penelitian merekomendasikan Metformin sebagai lini pertama karena profil aman dan risiko hipoglikemia rendah, namun lansia perlu memahami gejala yang berkaitan seperti gangguan gastrointestinal maupun potensi retensi vitamin B₁₂ (Widiyanto & Tri Atmojo, 2023). Pelatihan keterampilan penggunaan alat medis (Tensimeter digital) di rumah. Dimana peneliti akan memberikan fasilitas alat medis berupa tensi digital yang dapat digunakan oleh lansia. Penelitian lain menyatakan bahwa peningkatan kepatuhan terapi pada lansia memerlukan edukasi menyeluruh mengenai efek samping obat termasuk metformin dan sulfonilurea dengan cara menangani gejala hipoglikemia atau hipotensi, serta penggunaan praktis alat monitoring di rumah. Selain itu, Pelatihan penggunaan tensimeter digital selama kunjungan rumah meningkatkan akurasi dan frekuensi monitoring tekanan darah lansia (Juniarti et al., 2023).

Keempat, Pemantauan kesehatan mandiri dengan pengukuran tekanan darah dan kadar glukosa secara rutin di rumah, serta pencatatan hasil harian atau mingguan, sangat penting sebagai dasar pengambilan keputusan klinis. Sementara itu, inisiatif edukasi yang mendorong lansia melakukan *Self-Monitoring of Blood Glucose* (SMBG) meningkatkan frekuensi pemeriksaan dan kontrol gula darah mereka (Camargo-Plazas et al., 2023). Pencatatan hasil pemantauan lansia telah disediakan oleh peneliti pada bagian akhir modul, sehingga lansia dapat mengetahui hal-hal yang perlu di monitor. Hal ini di dukung oleh penelitian

menunjukkan bahwa *Home Blood Pressure Monitoring* (HBPM) yang disertai *self-titration* dan komunikasi rutin dengan tenaga kesehatan menghasilkan kontrol tekanan darah yang lebih efektif pada lansia Hipertensi (Martínez-Ibáñez et al., 2024).

Kelima, manajemen psikologis, yang diukur menggunakan skor kecemasan dan depresi pasien diukur menggunakan *Geriatric Depression Scale Short Form* (GDS-15), serta diberikan intervensi psikologis, seperti dukungan emosional dari perawat, konseling ringan, motivasi untuk mempertahankan semangat pengobatan. Adapun intervensi berupa terapi non farmakologi yang dapat menurunkan tingkat kecemasan pada pasien lansia seperti terapi relaksasi nafas dalam, terapi musik, dan terapi spiritual. Penelitian juga menunjukkan bahwa intervensi intensitas rendah (seperti dukungan emosional) cukup efektif dalam mengurangi kecemasan klinis lansia (usia > 60), dengan efek signifikan (*low-intensity psychological interventions*) (Nguyen et al., 2019). Hal ini di dukung oleh penelitian lain bahwa Pendekatan multifaktor, termasuk terapi fisik, kognitif dan sosial, menunjukkan penurunan skor GDS-15 dari 4.8 ke 2.9 serta peningkatan ADL/IADL dan kualitas hidup (Vu et al., 2024). Sehingga, intervensi ini dapat menjadi strategi utama dalam mendukung kesehatan mental lansia komorbid DM dan hipertensi.

Keenam, keterlibatan keluarga, melibatkan keluarga dalam pendidikan kesehatan dan membimbing keluarga untuk membantu pasien dalam perawatan dan pemantauan di rumah. Dalam hal ini peneliti melibatkan istri Tn.T dan istri Tn.U dalam penerapan manajemen diri. Hal ini didukung oleh penelitian pada pasien Diabetes Tipe 2 menunjukkan dukungan istri berkontribusi besar terhadap kepatuhan pengobatan, pemantauan mandiri, dan pola makan sehat. Di samping itu, pendidikan yang melibatkan keluarga pada lansia hipertensi terbukti menurunkan tekanan darah dan meningkatkan *self-efficacy* serta kualitas hidup pasien (Isnaini et al., 2025).

KESIMPULAN

Penerapan intervensi manajemen diri terbukti memberikan pengaruh positif pada stabilitas kondisi klinis lansia dengan Diabetes Melitus tipe 2 dan Hipertensi. Penerapan manajemen diri pada lansia dengan komorbid Diabetes Melitus tipe 2 dan Hipertensi memberikan dampak positif terhadap peningkatan pemahaman, kemandirian, dan kepatuhan lansia dalam menjalani perawatan sehari-hari. Intervensi ini juga membantu menstabilkan kadar gula darah dan tekanan darah serta meningkatkan kualitas hidup lansia melalui pendekatan edukasi yang berkelanjutan, kolaboratif, dan berbasis keluarga. Faktor-faktor seperti dukungan sosial, keterlibatan keluarga, serta penguatan edukasi mandiri terbukti memiliki pengaruh besar dalam keberhasilan manajemen diri lansia. Studi kasus ini menunjukkan bahwa pendekatan *individualized nursing and health education* (INHE) efektif diterapkan dalam konteks komunitas untuk menangani pasien lansia dengan penyakit komorbid.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik Indonesia. (2024). *Arah Perubahan Badan Pusat Statistik 2021-2024*. www.freepik.com
- Camargo-Plazas, P., Robertson, M., Alvarado, B., Paré, G. C., Costa, I. G., & Duhn, L. (2023). Diabetes self-management education (DSME) for older persons in Western countries: A scoping review. *PLoS ONE*, 18(8 August). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0288797>
- Isnaini, N., Dewi, F. T., Madyaningrum, E., & Noviana, U. (2025). Family-Centered Education for Older Adults with Hypertension: A Scoping Review. In *Iran J Public Health* (Vol. 54, Number 1). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>
- Juniarti, B., Anjar Rina Setyani, F., Aquino Erjinyuare Amigo, T., Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta, S., Kunci, K., & Minum Obat, K. (2023). TINGKAT PENGETAHUAN DENGAN KEPATUHAN MINUM OBAT PADA PENDERITA HIPERTENSI LEVEL OF KNOWLEDGE WITH ADHERENCE TO TAKING MEDICATION IN PATIENTS WITH HYPERTENSION. *Cendekia Medika : Jurnal STIKES Al-Ma'arif Baturaja*, 8(1).
- Li, R., Xu, W., Yang, P., Tan, L., Ling, Z., & Gan, X. (2022). The Nursing Effect of Individualized Management on Patients With Diabetes Mellitus Type 2 and Hypertension. *Frontiers in Endocrinology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fendo.2022.846419>
- Marin-Couture, E., Moulin, J. A., Thibault, A. S., Poirier, P., Després, J. P., Gallant, A., Lamarre, V., Alméras, N., Lemieux, I., Chabot, C., Gallani, M. C., Piché, M. E., Arsénault, B. J., Tremblay, A., Paquette, J. S., & Rhéaume, C. (2024). Impact of Lifestyle Medicine Interventions on the Management of Systemic Hypertension in Primary Care: A Canadian Randomized Controlled Trial. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 18(5), 703–720. <https://doi.org/10.1177/15598276241242013>
- Martínez-Ibáñez, P., Marco-Moreno, I., García-Sempere, A., Peiró, S., Martínez-Ibáñez, L., Barreira-Franch,

- I., Bellot-Pujalte, L., Avelino-Hidalgo, E., Escrig-Veses, M., Bóveda-García, M., Calleja-Del-Ser, M., Robles-Cabaniñas, C., Hurtado, I., Rodríguez-Bernal, C. L., Giménez-Loreiro, M., Sanfélix-Gimeno, G., & Sanfélix-Genovés, J. (2024). Long-Term Effect of Home Blood Pressure Self-Monitoring Plus Medication Self-Titration for Patients with Hypertension: A Secondary Analysis of the ADAMPA Randomized Clinical Trial. *JAMA Network Open*, 7(5), E2410063. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2024.10063>
- Nguyen, V., George, T., & Brewster, G. S. (2019). Insomnia in Older Adults. In *Current Geriatrics Reports* (Vol. 8, Number 4, pp. 271–290). Springer. <https://doi.org/10.1007/s13670-019-00300-x>
- Ridwanto, M., Faridah, U., & Hidayah, N. (2025). OPTIMALISASI GIZI LANSIA MELALUI PROGRAM EDUKASI PARTISIPATIF SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN PENYAKIT DIABETES MELITUS. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 2(2), 85–90. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM>
- Susanti, S., Bujawati, E., Aulia, R., Sadarang, I., Ihwana, D., Studi, P., Masyarakat, K., Islam, U., Makassar, N. A., & Selatan, S. (2022). Hubungan Self Efficacy dengan Manajemen Diri Penderita Hipertensi Di Puskesmas Kassi-Kassi Kota Makassar Tahun 2022 Relationship of Self Efficacy with Self Management of Hypertension Patients at Kassi-Kassi Health Center Makassar City in 2022. *Jurnal Kesmas Jambi*, 6(2).
- Tanimura, C., Oba, K., Noguchi, Y., & Itamochi, T. (2024). A Concept Analysis of Self-Management of Physical Frailty. In *Yonago Acta Medica* (Vol. 67, Number 2, pp. 80–92). Tottori University Faculty of Medicine. <https://doi.org/10.33160/yam.2024.05.007>
- Vu, H. T., Nguyen, H. T., & Nguyen, A. T. (2024). Effectiveness of Non-Pharmacological Interventions for Dementia among the Elderly: A Randomized Controlled Trial. *Geriatrics (Switzerland)*, 9(2). <https://doi.org/10.3390/geriatrics9020052>
- Widiyanto, A., & Tri Atmojo, J. (2023). EFEKTIVITAS METFORMIN DALAM PENURUNAN KADAR GLUKOSA PADA PASIEN DIABETES MELLITUS TIPE-2: META-ANALISIS EFFECTIVENESS OF METFORMIN IN REDUCING GLUCOSE LEVELS AMONG TYPE-2 DIABETES MELLITUS PATIENTS: META-ANALYSIS. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 13(2), 621–629. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM>