

## Program *Self-Care* Pada Penderita Diabetes Mellitus Di Wilayah Puskesmas Sibela

### *Self-Care Program For Diabetes Mellitus Patients In The Sibela Health Center Area*

Rizqy Febriansyah<sup>1</sup>, Tiara Fatmarizka<sup>2\*</sup>, Anis Dwi Charisa<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta

<sup>2</sup> Puskesmas Sibela, Surakarta

[tf727@ums.ac.id](mailto:tf727@ums.ac.id)

---

#### Article History:

Received: November 20, 2023

Accepted: Desember 12, 2023

Published: Desember 31, 2023

**Keywords:** *Self-Care, Diabetes mellitus, Puskesmas Sibela, Mojosoongo*

**Abstract:** *Introduction: Mojosoongo Village is one of the Villages in Jebres District, Surakarta. Diabetes Mellitus is a non-communicable disease which is one of the challenges in the development of the health sector, where the majority of people exposed to it are of productive age. The method used is to provide counseling in the form of self-care management for diabetes mellitus patients to the community in the working area of the Sibela Community Health Center, Mojosoongo Village. Objective: The aim of the physiotherapy program in cases of diabetes mellitus is education and demonstration of self-care management to control the incidence of diabetes mellitus Results: It is hoped that the results of this Community Service activity will become a reference for physiotherapists and other health professions so that similar activities can be carried out, so that The benefits can improve public health, especially in cases of diabetes mellitus.*

---

#### Abstrak

Pendahuluan: Kelurahan Mojosoongo merupakan salah satu Kelurahan yang ada di Kecamatan Jebres, Surakarta. Diabetes mellitus merupakan penyakit tidak menular yang menjadi salah satu tantangan dalam pembangunan bidang kesehatan, dimana kelompok masyarakat yang terpapar mayoritas pada usia produktif. Metode yang digunakan yaitu dengan memberikan penyuluhan berupa self-care management pada pasien diabetes mellitus kepada masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Sibela Kelurahan Mojosoongo. Tujuan: Tujuan program fisioterapi pada kasus diabetes mellitus adalah edukasi dan demonstrasi self-care management untuk mengendalikan angka kejadian diabetes mellitus Hasil: Hasil dari kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini diharapkan akan menjadi referensi bagi fisioterapis maupun profesi kesehatan yang lain agar kegiatan serupa dapat dilakukan, sehingga manfaatnya dapat meningkatkan kesehatan pada masyarakat khususnya terkait kasus diabetes mellitus.

**Kata Kunci:** *Self-Care, Diabetes mellitus, Puskesmas Sibela, Mojosoongo.*

## **PENDAHULUAN**

Kelurahan Mojosongo merupakan salah satu Kelurahan yang ada di Kecamatan Jebres, Surakarta. Kelurahan ini terletak paling utara di kota Surakarta. Bentuk topografi berbukit-bukit dan merupakan dataran tertinggi di kota Surakarta. Berdasarkan data Profil kelurahan Mojosongo kondisi demografis jumlah penduduk berjumlah 53.885 jiwa, luas wilayah 532,927 Ha yang terdiri dari 39 RW dan 13.387 KK. Peran dalam bidang pelayanan kesehatan masyarakat, kelurahan ini mendirikan puskesmas Sibela. Puskesmas ini diharapkan agar masyarakat mudah untuk mendapatkan pelayanan kesehatan. Puskesmas juga merupakan pelayanan kesehatan di tingkat pertama. (Pemerintah Kota Surakarta, 2022)

Puskesmas Sibela terletak di Kelurahan Mojosongo Surakarta. Puskesmas ini bertempat di Jl. Sibela Timur 4 No.1, Mojosongo, Kecamatan Jebres, Kota Surakarta, Jawa Tengah. Puskesmas Sibela didirikan pada tahun 1992 dimana Puskesmas Sibela diantaranya mencakup rawat jalan, rawat inap, pelayanan penunjang, dan UKM melalui program kegiatan preventif dan promotif. (Pemerintah Kota Surakarta, 2022)

Menurut data (Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2018), Diabetes mellitus mengalami peningkatan dari 15,77% pada tahun 2015 menjadi 20,57%. Kemudian Profil dari Dinas Kesehatan Kota (DKK) Surakarta menyatakan Kota Surakarta memiliki prevalensi Diabetes Melitus yang mengalami perubahan dalam 5 tahun terakhir dari 2,4% tahun 2017 kemudian 2,9% tahun 2018 dan 3% tahun 2019. Prevalensi Diabetes Melitus mengalami penurunan menjadi 1,5% pada tahun 2020 dan meningkat menjadi 2,1% pada tahun 2021. Hal ini menunjukkan bahwa prevalensi Diabetes mellitus meningkat. Kota Surakarta merupakan kota yang terdapat di Jawa Tengah dengan jumlah penduduk sebesar 575.921 jiwa.

Pada tahun 2021 terdapat 3 wilayah di Kota Surakarta yang memiliki prevalensi diabetes mellitus tertinggi diantaranya yaitu Puskesmas Sibela 3,37%; Puskesmas Penumping 2,93%; Puskesmas Nusukan 2,9%. Dari data tersebut Puskesmas Sibela memiliki prevalensi tertinggi dibandingkan dengan Puskesmas Penumping dan Puskesmas Nusukan. Prevalensi diabetes mellitus di Puskesmas Sibela dalam 3 tahun terakhir yaitu tahun 2019 hingga tahun 2021 sebesar 3,88%; 2,99%; 3,37% (Dinas Kesehatan Surakarta, 2021). Penyebab paling banyak pada populasi prediabetes yang ditemui yakni pola hidup yang tidak sehat dimulai dari konsumsi makanan dan minuman yang mengandung gula berlebih. Penelitian lain menyebutkan bahwa kebiasaan mengkonsumsi alkohol dan tembakau/rokok, kurangnya melakukan aktivitas fisik serta melakukan diet yang tidak sehat merupakan faktor risiko tertinggi penyakit tidak menular salah satunya ialah diabetes mellitus.

Diabetes mellitus merupakan penyakit tidak menular yang menjadi salah satu tantangan

dalam pembangunan bidang kesehatan, dimana kelompok masyarakat yang terpapar mayoritas pada usia produktif. Keadaan ini perlu segera ditanggulangi, karena sesungguhnya PTM merupakan penyakit yang dapat dicegah bila faktor risikonya dapat dikendalikan. Fisioterapi berperan memberikan panduan partisipasi aktivitas fisik bagi Pasien yang Memiliki atau Berisiko Mengidap Diabetes Aktivitas fisik merupakan komponen penting dalam pengobatan penyakit kronis, termasuk diabetes, sehingga mengurangi angka kesakitan bagi pasien diabetes, program aktivitas fisik harus ditentukan secara hati-hati, sehingga dapat mempertimbangkan patofisiologi dan komplikasi terkait diabetes. Setelah faktor risiko teridentifikasi, fisioterapi dapat memberikan intervensi berupa rencana aktivitas fisik yang aman dan bermanfaat, pengobatan yang efektif untuk diabetes dan penyakit penyerta terkait. Pencegahan dan penanggulangan PTM merupakan kombinasi upaya inisiatif pemeliharaan kesehatan mandiri oleh petugas dan individu yang bersangkutan yang dapat dilakukan melalui kegiatan deteksi dini faktor risiko PTM berbasis masyarakat yaitu Posbindu PTM (Pos Pembinaan Terpadu Penyakit Tidak Menular), Puskesmas Pelayanan Terpadu (Pandu) PTM di fasyankes primer, serta perilaku “CERDIK” (Cek kesehatan secara teratur, Enyahkan asap rokok, Rajin olahraga dan aktivitas fisik, Diet seimbang, Istirahat cukup dan Kelola stress) (Dinas Kesehatan Surakarta, 2021). Pengaruh dari program tersebut cukup baik untuk mengurangi angka terjadinya kejadian diabetes mellitus, namun perilaku CERDIK belum rutin dilaksanakan karena kurangnya edukasi dan penyuluhan terkait hal tersebut.

Sasaran untuk program ini adalah masyarakat di Kelurahan Mojosongo, Kecamatan Jebres, Kota Surakarta, Provinsi Jawa Tengah. Berdasarkan data Profil kelurahan Mojosongo kondisi demografis jumlah penduduk berjumlah 53.885 jiwa, luas wilayah 532,927 Ha yang terdiri dari 39 RW dan 13.387 KK dan menjadikan Mojosongo sebagai Kelurahan dengan jumlah penduduk terbanyak di Kota Surakarta. Kelurahan Mojosongo merupakan salah satu Kelurahan diantara 51 Kelurahan yang ada di Kota Surakarta. Letak geografis Kelurahan Mojosongo antara 100BT - 111BT dan berada pada ketinggian 80-130 diatas permukaan laut. Secara administratif batas batas kelurahan Mojosongo sebagai berikut, Sebelah utara: Berbatasan dengan Kel. Plesungan, Gondangrejo Kra, Sebelah selatan: Berbatasan dengan Kel. Jebres & Tegalarjo, Sebelah barat: Berbatasan dengan Kel. Nusukan & Kadipiro, Sebelah timur: Berbatasan dengan Kel. Plesungan, Gondangrejo Kra.

## METODE

### Solusi Yang Ditawarkan

Program yang diberikan dalam mengatasi permasalahan tersebut yaitu dilaksanakannya kegiatan penyuluhan yang bersifat promotif dan preventif bagi masyarakat di Kelurahan Mojosongo di Puskesmas Sibela. Program ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat terkait Program Self-Care Pada Penderita Diabetes mellitus Di Wilayah Puskesmas Sibela .

Program ini penting untuk dilaksanakan mengingat jumlah penderita penyakit Diabetes mellitus di Puskesmas Sibela cukup tinggi. Melalui edukasi penyuluhan ini diharapkan masyarakat memiliki kesadaran mengenai self-care management untuk pasien diabetes mellitus sebagai upaya pencegahan penyakit diabetes mellitus. Selain itu perlu diupayakan manajemen diri untuk meningkatkan dan mempertahankan kebiasaan latihan fisik di rumah secara teratur. Melalui upaya tersebut bertujuan untuk mengurangi angka penderita Diabetes mellitus di masyarakat.

Program edukasi kesehatan merupakan salah satu pilar penatalaksanaan diabetes mellitus serta memberdayakan masyarakat secara individu untuk hidup lebih sehat dengan meningkatkan aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang teratur akan mencegah komplikasi dan mengontrol kadar gula darah. Program Self-Care bisa dijadikan pilihan sebagai solusi untuk menurunkan angka kejadian diabetes mellitus. Program ini termasuk pengaturan pola makan, aktivitas latihan fisik atau latihan jasmani, monitoring kadar gula darah, perawatan kaki, terapi obat atau kepatuhan untuk melakukan control dan berobat diabetes. Berikut *rundown* acara dalam kegiatan Penyuluhan terkait Diabetes mellitus di Prolanis Puskesmas Sibela dilaksanakan setiap hari jumat:

**Tabel 1. Rundown Kegiatan**

No.	Waktu	Kegiatan Acara	Tempat
1.	06.00 – 06.05	Pembukaan	Halaman Puskesmas Sibela
2.	06.05 – 06.10	Sambutan	
3.	06.10– 06.50	Senam lansia	
4.	06.50 – 07.10	Pemaparan Materi terkait program Self Care Management pada pasien Diabetes mellitus	
5.	07.10– 07.30	Sesi Tanya jawab materi	
6.	07.30 – 07.05	Penutupan	

Berikut serangkaian program self-care yang bisa dilakukan pasien Diabetes mellitus:

**Tabel 2. Self Care pada pasien Diabetes mellitus**

No.	Program Self Care	Cara Melakukan	Keterangan
1.	Mengatur pola makan (Diet)(Eryan Dwi Warsono, 2022)	Diet pada penderita diabetes mellitus harus memperhatikan 3J, yaitu : 1) Jumlah kalori yang dibutuhkan 2) Jadwal makanan yang harus diikuti 3) Jenis makanan yang harus diperhatikan	Penatalaksanaan diet pada penderita Diabetes Mellitus bertujuan untuk menurunkan berat badan dan perbaikan kadar glukosa dan lemak darah pada penderita yang gemuk. Diet dilakukan untuk mengontrol kadar gula darah, agar tidak melebihi batas normal.
2.	Aktivitas fisik atau latihan jasmani	Prinsip olahraga pada pasien diabetes mellitus adalah : 1) Frekuensi olahraga tiap minggu sebaiknya 3-5 kali secara teratur 2) Intensitas olahraga ringan dan sedang (60-70% maximum heart rate) 3) Durasi 30-60 menit 4) Jenis latihan seperti latihan jasmani endurance (aerobic)(Perkeni, 2019)	Latihan fisik yang dianjurkan bagi penderita Diabetes Mellitus antara lain, aerobik dengan intensitas sedang (60-70% denyut jantung maksimal) seperti jalan cepat, jogging, bersepeda santai, latihan keseimbangan, dan berenang.
3.	Monitoring kadar gula darah	Untuk mengukur SMBG dapat menggunakan alat Glukometer. Pada alat ini diperlukan keterampilan	Self-Monitoring of Blood Glucose (SMBG) atau lebih dikenal dengan pemantauan glukosa darah secara mandiri, dirancang

No.	Program Self Care	Cara Melakukan	Keterangan
		<p>pasien seperti ketajaman penglihatan, kecerdasan, kebiasaan penggunaan. Dalam hal ini perawat bisa menjadi fasilitator untuk mengajarkan teknik pemantauan gula darah yang dilakukan di rumah.</p>	<p>untuk mendeteksi dini hiperglikemi dan hipoglikemi yang akan meminimalisir komplikasi diabetes jangka panjang (Banerjee, 2020)</p>
4.	Perawatan kaki	<p>Hal-hal yang harus diperhatikan saat perawatan kaki adalah memeriksa kondisi kaki setiap hari, mencuci kaki dengan bersih dan mengeringkannya dengan lap, memilih alas kaki yang nyaman, serta mengecek bagian sepatu yang digunakan</p>	<p>Perawatan kaki merupakan aktifitas penting yang harus dilakukan penderita Diabetes Mellitus yang bertujuan mengurangi risiko ulkus kaki. (Mukona &amp; zynayashe, 2020)</p>
5.	Terapi pengobatan secara farmasi atau kepatuhan dalam melakukan kontrol dan berobat diabetes	<p>Terapi farmakologis yang diberikan pada penderita Diabetes Mellitus meliputi terapi per oral dan terapi melalui injeksi/suntik. Terapi per oral meliputi obat pemacu pengeluaran insulin yaitu Sulfonilurea, Glinid, dan obat untuk peningkat sensitivitas insulin yaitu Metformin dan Tiazolidindion. Untuk</p>	<p>Tujuan dari terapi farmakologis adalah pencapaian kadar glukosa darah dalam rentang normal atau mendekati normal. Terapi farmakologis pada Diabetes Mellitus salah satunya adalah pemberian insulin. Insulin diperlukan secara kontemporer selama sakit, infeksi, kehamilan,</p>

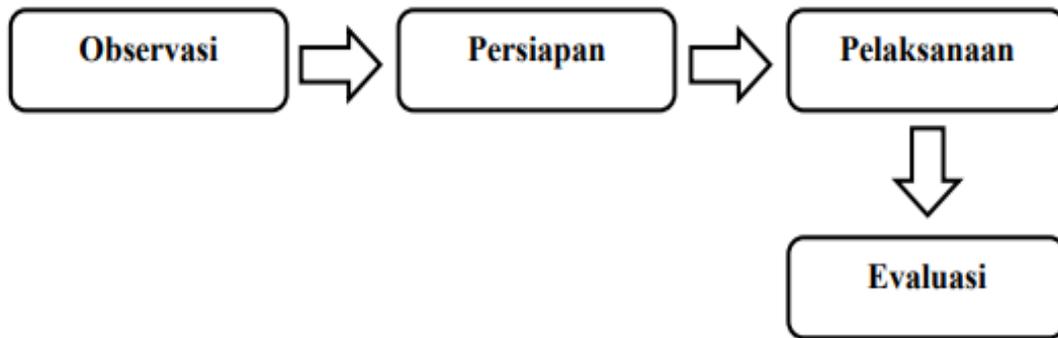
No.	Program Self Care	Cara Melakukan	Keterangan
		terapi injeksi, yaitu insulin, agonis, dan kombinasi keduanya yang biasanya diberikan pada kondisi hiperglikemi berat yang disertai ketosis atau gagal terapi per oral.	pembedahan, dan beberapa kejadian stress pada penderita Diabetes Mellitus Tipe 2.

Dampak dari program ini dapat dilihat berdasarkan antusias peserta untuk memahami self-care management pada diabetes mellitus. Adanya program penyuluhan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang program self-care pada penderita diabetes mellitus di wilayah Puskesmas Sibela. Kemudian masyarakat mampu menjaga kondisi kesehatannya dalam mengontrol kondisi gula darah dalam tubuh melalui pemeriksaan kesehatan secara rutin, baik di pelayanan puskesmas atau posyandu. Selain itu, masyarakat mampu mempraktekan dan meningkatkan kegiatan fisik setiap harinya guna untuk mencegah ataupun mengontrol kondisi bagi penderita Diabetes mellitus.

#### **METODE PELAKSANAAN**

Metode yang digunakan yaitu dengan memberikan penyuluhan berupa self-care management pada pasien diabetes mellitus kepada masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Sibela Kelurahan Mojosongo, untuk media penyuluhan seputar pengertian, faktor penyebab, serta disampaikan melalui leaflet. Sedangkan penyuluhan edukasi self-care pada diabetes mellitus dilakukan dengan memberikan materi management kepada peserta prolanis setelah senam bersama dan dilanjutkan dengan evaluasi, tujuannya untuk mengukur seberapa besar pemahaman para peserta prolanis. Untuk materi yang dipaparkan dalam penyuluhan ini terdapat pengertian diabetes mellitus, faktor penyebab, tanda dan gejala diabetes mellitus serta management self-care untuk pasien diabetes mellitus. Program self-care bertujuan dalam mengendalikan angka diabetes mellitus yang terjadi di masyarakat khususnya di daerah kerja Puskesmas Sibela.

## HASIL



Gambar 1. Alur Pelaksanaan

Tahapan pertama adalah Observasi, pada kegiatan ini fisioterapi mengobservasi tentang apa dan berapa banyak penyakit yang ada di Kelurahan Mojosongo. Tahap selanjutnya adalah persiapan kegiatan, hal ini bertujuan untuk mendapatkan perizinan dari Puskesmas Sibela tentang kegiatan penyuluhan seputar Diabetes mellitus, selanjutnya pendekatan kepada bidan Puskesmas dan kepada kader pengurus Prolanis. Kegiatan pendekatan dilakukan dengan menyampaikan garis besar rencana kegiatan serta meminta ijin untuk mengikuti kegiatan, mengkonsultasikan jumlah peserta yang hadir, tempat dan waktu kegiatan, serta memberikan informasi/ penyuluhan terkait kesehatan khususnya di bidang Fisioterapi.

Tahap pelaksanaan pada kegiatan penyuluhan dilakukan di kegiatan prolanis Puskesmas Sibela Kelurahan Mojosongo, pada hari jumat 22 September 2023 jam 06.00– 07.30 WIB. Dalam kegiatan ini, bentuk pelaksanaan yang digunakan adalah memberikan pengetahuan dan wawasan tentang program self-care management pada pasien diabetes mellitus dengan cara penyuluhan menggunakan media leaflet. Kegiatan penyuluhan diawali dengan senam bersama lalu dilanjutkan dengan pemaparan materi kemudian sesi tanya jawab. Tahap evaluasi kegiatan pengabdian pada masyarakat ini yaitu melakukan evaluasi dengan tujuan untuk mengukur seberapa besar tingkat pemahaman peserta Prolanis puskesmas Sibela Kelurahan Mojosongo memahami pentingnya program self-care management untuk mengurangi angka kejadian diabetes mellitus.



gambar 2 Senam Bersama Peserta Prolanis

Berdasarkan gambar 1, pada sesi ini melakukan senam lansia bersama peserta prolanis di halaman Puskesmas Sibela kelurahan mojosongo bersama para lansia yang bertujuan untuk mengajak masyarakat khususnya para lansia untuk melakukan aktivitas fisik bersama untuk menjaga kesehatan dan meningkatkan derajat kesehatan.



gambar 3 Edukasi Penyuluhan self-care management Diabetes Mellitus

Berdasarkan gambar 2, pada sesi ini fisioterapis memberikan edukasi secara langsung di depan peserta prolanis terkait tentang program self-care management untuk pasien diabetes mellitus, pengertian Diabetes mellitus, Faktor penyebab terjadinya Diabetes mellitus, Tanda dan Gejala Diabetes mellitus, Rekomendasi management pada pasien Diabetes mellitus. Beberapa peserta prolanis mengatakan hal ini merupakan program yang positif yang harus dilanjutkan guna mengedukasi para peserta khususnya penderita diabetes mellitus untuk mengatasi angka kejadian diabetes mellitus yang semakin meningkat, sehingga kedepannya

para penderita diabetes sudah mengetahui hal yang harus dilakukan untuk menurunkan angka gula darah menggunakan program self-care management diabetes melitus.

Pada sesi ini, dilanjutkan dengan demonstrasi tentang penatalaksanaan fisioterapi yang bertujuan untuk memberikan edukasi mengenai hal-hal yang harus dilakukan untuk melakukan program self-care management untuk mengurangi dan mencegah terjadinya Diabetes mellitus. Beberapa penelitian tentang DM menyatakan bahwa self-care manajemen diabetes cukup besar pengaruhnya pada penatalaksanaan DM tipe 2. Self care management diabetes bertujuan untuk mengontrol kadar glukosa darah sehingga kadar glukosa darah tetap dalam tingkat normal bagi pasien diabetes melitus (Istiyawanti et al., 2019).

Apabila dikemudian hari diadakan kembali kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema Self-care management pada pasien Diabetes Mellitus disarankan mengevaluasi aktivitas fisik dengan menambah tutorial video latihan agar masyarakat lebih paham saat demonstrasi exercise diberikan sehingga bisa dipraktekkan di rumah untuk mengurangi kejadian Diabetes mellitus khususnya Di daerah yang memiliki prevalensi yang cukup tinggi.

## **DISKUSI**

Kegiatan pengabdian masyarakat tentang edukasi self-care management pada pasien dengan kondisi diabetes mellitus pada prolanis didapatkan hasil bahwa mayoritas lansia yang hadir pada kegiatan tersebut sudah memahami dan mengetahui diabetes mellitus serta self-care managementnya. Peserta juga tidak sungkan untuk bertanya secara aktif kepada pemateri. Antusiasme, motivasi, dan keingintahuan peserta mengenai self-care management pada kasus diabetes mellitus cukup tinggi, sehingga diharapkan dapat membantu dalam mengurangi serta mencegah keluhan pada penderita diabetes mellitus.

## **KESIMPULAN**

Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat dalam bentuk pelayanan fisioterapi meliputi penyuluhan, pemeriksaan, dan penatalaksanaan fisioterapi self-care di prolanis Puskesmas Sibela rasa ingin tahu mereka sangat besar. Setelah diberikan penyuluhan, pemateri memberikan dan mencontohkan beberapa management self-care yang dapat dilakukan secara mandiri oleh peserta ketika dirumah. Selain itu setelah melakukan praktik/ demonstrasi peserta juga tidak sungkan untuk bertanya secara aktif. Antusiasme, motivasi, dan keingintahuan peserta mengenai hal-hal yang berkaitan dengan management diri pada kasus diabetes mellitus cukup tinggi, sehingga dapat membantu dalam mengurangi serta mencegah keluhan pada nyeri lutut.

## **TINDAK LANJUT**

Diperlukan follow-up dari kegiatan pengabdian masyarakat ini secara rutin agar masyarakat dapat menerapkan self-care management diabetes mellitus secara disiplin sehingga masyarakat dapat mengurangi angka kejadian Diabetes mellitus. Selain itu, edukasi bagi keluarga penderita Diabetes mellitus perlu dilakukan agar para penderita diabetes mellitus mendapatkan dukungan penuh/ termotivasi untuk mengurangi angka kejadian Diabetes mellitus. Sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini sangat diperlukan. Kesuksesan kegiatan ini didukung atas kerjasama antara mitra khususnya Puskesmas Sibela, kader pos lansia maupun dari pelaksana kegiatan pengabdian kepada masyarakat

## **PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS**

Dalam menyelesaikan naskah pengabdian masyarakat ini dan kegiatan Pengabdian kepada masyarakat yang sudah kami laksanakan telah mendapat dukungan serta fasilitasi dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada Program Studi Profesi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta, serta semua pihak yang telah membantu yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu. Penulis menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan dalam naskah ini, maka dari itu penulis mengharapkan saran dan masukan yang mendukung guna tersempurnanya naskah pengabdian masyarakat ini.

## DAFTAR REFERENSI

- Banerjee, I. et al. (2020). *Covid-19: Recent Advances In Epidemiology, Virology, Etiopathogenesis, Clinical Trials And Vaccine Development*, *Journal Of Biomedical Sciences*,. <https://doi.org/doi: 10.3126/jbs.v7i1.29849>
- Dinas Kesehatan Surakarta. (2021). *Profil Kesehatan Kota Surakarta 2021*.
- Eryan Dwi Warsono. (2022). *Pentingnya Self Care Management Diabetes Bagi Pasien Diabetes Melitus Tipe 2*. Kementerian Kesehatan RI. [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/864/pentingnya-self-care-management-diabetes-bagi-pasien-diabetes-melitus-tipe-2](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/864/pentingnya-self-care-management-diabetes-bagi-pasien-diabetes-melitus-tipe-2)
- Istiyawanti, H., Udiyono, A., Ginandjar, P., & Adi, M. S. (2019). *Gambaran Perilaku Self Care Management Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 (Studi Di Wilayah Kerja Puskesmas Rowosari Kota Semarang Tahun 2018)*. 7, 155–161.
- Mukona, & zynayashe. (2020). *Perawatan Kaki Pada Penderita Diabetes Melitus*.
- Pemerintah Kota Surakarta. (2022). *Aplikasi Mapan Mas Kecamatan Jebres*. Pemkotsurakarta. <https://kecjebres.surakarta.go.id/kategori/detail/7cbbc409ec990f19c78c7075bd1e06f215>
- Perkeni. (2019). *Pengelolaan Dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 Dewasa di Indonesia*. *PB Perkeni*, 133.
- Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. (2018). *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah 2018*.