

Penggunaan alat pelindung diri pada pengunduh sarang burung Walet: studi etnografi perilaku keselamatan kerja di pantai Karangduwur

The use of personal protective equipment by swallow nest harvesters: an ethnographic study on safety behavior at Karangduwur Beach

Eka Denis Machfutra¹, Atik Triratnawati², Nida Ul Hasanat³

Abstract

Purpose: The purpose of this study was to determine the behavior of traditional self-protection used by the swallow nest harvesters. **Methods:** This research was a qualitative study with an ethnographic approach. The researchers participated in observing the behavior of bird swallow nest harvesters. The sample was chosen purposively based on the recommendation of the village head. Primary data were obtained through in-depth interviews and field observations. Secondary data were collected through document search on swiftlet nest download. The study was conducted from August-October 2016 with the instruments of interview guides, observation sheets and documents. **Results:** DHarvesters used non-standard personal protective equipment. Downloaders tended to use traditional personal protective equipment, with the reasoning that using too much protection will interrupt the harvesting process. **Conclusion:** The use of personal protective equipment by harvesters is influenced by an interaction of factors between individuals and the environment and vice versa. The concerned agencies should pay close attention to the use of personal protective equipment used by Swallow's nest harvesters.

Keywords: behavior; edible bird nest harvester; safety equipment

Dikirim: 13 Desember 2016
Diterbitkan: 1 Agustus 2017

¹ Departemen Perilaku Kesehatan, Lingkungan, dan Kedokteran Sosial, Fakultas Kedokteran, Universitas Gadjah Mada (Email: denis.english03@gmail.com)

² Departemen Antropologi, Fakultas Ilmu Budaya, Universitas Gadjah Mada

³ Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada

PENDAHULUAN

Bekerja pada ketinggian berisiko kecelakaan kerja (1). Bekerja pada ketinggian diartikan sebagai kerja dimana tidak terdapat peringatan yang memungkinkan para pekerja jatuh dari ketinggian (2). Risiko kecelakaan kerja pada ketinggian adalah jatuh. Riskesdas 2013 menyebutkan 40,9% penyebab cedera adalah terjatuh. Kecelakaan kerja berupa jatuh disebabkan oleh pekerja yang tersandung dan terpeleset akibat hilang keseimbangan (3). Selain itu, jatuh, terpeleset, dan tersandung dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti pergerakan fisik, usia serta jenis pekerjaan. Lebih lanjut, Kejadian jatuh sebagian besar adalah kerja dalam tempo waktu singkat, seperti halnya proyek kecil.

Jatuh saat kerja diakibatkan oleh ketidakseimbangan pekerja atau ketidaklengkapan alat pelindung diri atau alat keselamatan (4). Jatuh dapat menyebabkan cedera. Cedera adalah kerusakan fisik yang terjadi akibat tubuh manusia yang tiba-tiba terkena perubahan energi yang tidak dapat ditoleransi (5). Cedera dikategorikan menjadi ringan, sedang dan berat (6). Cedera dapat mengakibatkan kecacatan. Cacat akibat kerja adalah hilang atau berkurang fungsi tubuh sehingga berdampak baik langsung atau tidak langsung terhadap kemampuan kerja (7).

Pekerjaan pengunduhan sarang burung walet merupakan salah satu pekerjaan di ketinggian (8). Pekerja-an tersebut melewati gua karang di sepanjang pantai Kebumen (9). Pekerjaan tersebut berhubungan dengan ketinggian dan uniknya pekerjaan tersebut dibumbui ritual masyarakat setempat (10). Pekerjaan ini menjadi khas karena yang diunduh adalah sarang burung Walet yang berasal dari alam. Sarang burung Walet berasal dari air liur atau saliva yang diyakini masyarakat Tiongkok sebagai produk kesehatan (11). Selain itu, sarang burung Walet mampu meningkatkan proliferasi dan diferensiasi sel. Menurut Marcone, sarang burung Walet mengandung lipid 0,14-1,28%, abu 2,1%, karbohidrat 25,62 – 27,76% serta protein 62-63% (12). Karena nilai ekonomis yang tinggi dan harga yang mahal masyarakat Karangduwur di Kebumen melakukan pengunduhan sarang burung Walet tersebut selama 4 fase.

Pengunduhan memiliki kesulitan karena bekerja diatas ketinggian serta melakukan *caving* di pantai karang. *Caving* adalah memasuki sebuah terowongan yang terbentuk secara alami dalam sebuah tebing batu (13). Risiko pekerjaan ini sangat besar. Apabila tidak menggunakan alat pelindung diri dikhawatirkan terjadi kecelakaan kerja yang mengakibatkan cedera

bahkan kematian. Pengunduhan bersifat tradisional dengan alat pelindung diri yang minim. Alat pelindung diri adalah alat yang berfungsi melindungi seseorang dari potensi bahaya di tempat kerja (14). Pengunduh hanya mengenakan peralatan yang minin. Perilaku menggunakan alat pelindung diri tidak standar dipengaruhi interaksi antar individu, kelompok serta lingkungan pengunduh yang membentuk suatu konsep Teori Kognitif Sosial (15). Perilaku tersebut dibentuk dari proses pembelajaran observasional (16). Perilaku penggunaan alat pelindung diri pengunduh sarang burung Walet akan tergambar ketika proses pengunduhan dan persepsi pengunduh sarang burung walet tersebut digali untuk memperoleh informasi yang lengkap. Penelitian ini bertujuan mengetahui perilaku penggunaan APD tradisional oleh para pengunduh pada pengunduhan sarang burung Walet.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif deskriptif dengan pendekatan etnografi yang dilaksanakan bulan September sampai Oktober 2016. Wawancara dan observasi partisipatif budaya perilaku melibatkan 5 orang pengunduh di Desa Karangduwur yang dipilih secara purposif. Kriteria inklusi penelitian adalah responden merupakan warga desa Karangduwur, berusia di atas 17 tahun, pengunduh utama sarang burung Walet kurang lebih 5 tahun, penjaga sarang burung saat akan diunduh, kaya data dan informasi. Sementara kriteria eksklusi adalah warga di luar desa Karangduwur harian atau kontrak harian duwur, bayi atau anak-anak kurang dari 17 tahun, tidak pasti 5 tahun, dan bukan penjaga sarang burung serta kurang data dan informasi.

Data primer didapatkan menggunakan wawancara mendalam dan observasi lapangan terhadap informan-informan yang berhubungan dengan pengunduhan sarang burung walet sehingga memperoleh data jenuh. Data sekunder dikumpulkan melalui penelusuran dokumen pengunduhan sarang burung Walet serta data fakta yang dibukukan atau tercatat. Instrumen yang digunakan adalah pedoman wawancara, lembar observasi, perekam suara, dan kamera.

Keabsahan data didapatkan dengan mengutamakan *trustworthiness*, dan dilakukan triangulasi sumber, *member checking*, dan *peer debriefing*. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan dari Komisi Etik Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada.

HASIL

Pengunduh beranggapan bahwa keselamatan kerja pengunduhan adalah cara untuk memperoleh kesuksesan. Hal tersebut sesuai dengan kutipan wawancara dengan salah seorang informan sebagai berikut.

“...keselamatan... keselamatan... apa ya... nomor satu menurut saya keselamatan adalah kesuksesan segala sesuatu pekerjaan apabila dilaksanakan selamat, tidak ada halangan apapun, itu namanya keselamatan menurut saya... keselamatan diartikan luas keselamatan dalam pengunduhan, orangnya, keselamatan waletnya, keselamatan barangnya artinya sarang burungnya dan keselamatan lingkungannya, semua... itu dinamakan sukses itu selamat kalau ndak ya tidak selamat... jadinya kerugian.. material maupun non material, nyawa utamanya.” (informan 2)

Keselamatan kerja mengandung makna kesuksesan. Keselamatan pada proses pengunduhan mengandung makna selamat selama dilakukan pengunduhan, selamat orang yang melakukan pengunduhan, selamat hasil yang didapatkan, selamat lingkungan yang dijadikan kegiatan pengunduhan, yaitu lingkungan gua sarang burung Walet. Apabila tidak sukses atau selamat maka kerugian yang didapat. Selain keselamatan, pengunduh memiliki persepsi yang sama yaitu pekerjaan pengunduhan sangat berbahaya. Pengunduhan harus dilakukan ahli. Hal tersebut didukung oleh pernyataan informan sebagai berikut:

“Menurut saya berbahaya (pekerjaan pengunduhan sarang burung walet), seberapa bahaya ya sangat bahaya.” (informan 4)

“nggih sangat berbahaya sebetulnya, bahaya yang pertama waktu kita masuk yang pertama membawa bambu seandainya tangannya lepas otomatis jatuh kekarang yang karang itu ada di laut, kedua kalau tali yang untuk pegangan dan untuk pijakan kaki sampai putus otomatis saya tiba kecemplung segara, belum lagi kalau kepleset ya senajan tangane cekelan sikile mancal neng kepleset kecemplung segara niku bahayane... angger andane rubuh nibani uwong... waktu ngunduh sarang burung itu, angger ueong tiba sekang andane niku.... ” (informan 1)

Risiko yang ditimbulkan selama kegiatan pengunduhan sangat beragam mulai dari luka kecil akibat terpeleset, tersandung dan tergores karang hingga yang paling besar adalah kematian. Dari sekian kasus,

pengunduh selama 5 tahun pekerjaan belum pernah mengalami kecelakaan fatal. Luka tergores adalah kecelakaan kerja yang paling sering terjadi karena APD yang dikenakan oleh para pengunduh masih bersifat tradisional. Berikut ini adalah beberapa jenis risiko cedera atau kecelakaan kerja pengunduh berdasarkan observasi partisipatoris peneliti di lapangan dan hasil wawancara mendalam, yaitu jatuh dari ketinggian (baik dari tangga, titian, maupun karang), tersapu arus laut dari titian menuju gua, terbawa arus dari bibir pantai karang menuju tengah laut, terpeleset dari pijakan titian, karang berlumut dan basah, batu lembab dalam gua, tersandung batu karang kecil maupun besar, batu pada turunan menuju tangga, tertusuk batu karang kecil tajam, kerikil kecil tajam, tergores batu karang, alat pengunduh, terantuk batu karang, tertimpa alat pengunduh, kemasukan air pada telinga dan mulut, dan dehidrasi.

Cedera yang terjadi pada anggota tubuh, antara lain lebam dan memar, luka memar dan berdarah, terkilir dan keram, sayat berdarah, patah tulang bahkan kematian. Pengunduh menggunakan pelindung diri tradisional yang minim keselamatan atas dasar beberapa persepsi atau alasan. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, penggunaan APD tradisional para pengunduh sarang burung Walet tergambar dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 1. APD yang digunakan pengunduh utama

Pengunduh	APD
Utama 1 – B	Baju dan celana pendek
Utama 2 – Se	Baju dan celana training, sepatu
Utama 3 – K	Baju dan celana pendek
Utama 4 – Da	Baju dan celana panjang, sepatu
Utama 5 – A	Baju dan celana pendek, sepatu
Utama 6 – M	Baju dan celana pendek, sepatu
Utama 7 – Sa	Baju dan celana pendek
Utama 8 -	Baju dan celana pendek
Utama 9 -	Baju dan celana pendek
Utama 10 -	Baju dan celana pendek

Penggunaan alat pelindung diri yang dipahami oleh pengunduh tidak seperti yang dihimbau pemerintah. Alat pelindung diri yang diketahui pengunduh terdiri dari berbagai alat, tidak hanya sistem kerja dengan tali namun juga peralatan *caving* yang tidak lengkap meliputi baju renang, pelampung, tali titian, tali pelana kuda, tangga, baterai kepala, sepatu, baju dan celana dan alat pengunduh. Pengunduh lebih memilih menggunakan alat pelindung diri tradisional dibandingkan standar pemerintah, dengan pertimbangan karena pengunduh merasa sudah ahli dan aman karena sudah

terbiasa menggunakan alat tradisional, merasa mampu membuat diri aman saat pengunduhan. Hal tersebut sesuai kutipan wawancara dengan informan.

“kalau sekarang kan sudah ahli, ya sudah canggih lah ya nggak pakai itu bisa, sudah biasa dulunya masih belum pinter, pandai jadi belum pakai alat, sekarang sudah pandai ya seadanya saja” (informan 5)

“sudah terbiasa seperti itu, istilahnya kalau mempergunakan pelindung diri malah ribet, bisa menyita waktu lah kalau seperti biasa setengah jam selesai kalau makai alat pelindung bisa satu jam tidak selesai” (informan 1)

Alasan repot membuat pengunduh tidak nyaman. Sesuai dengan kutipan wawancara informan sebagai berikut.

“sudah terbiasa seperti itu, istilahnya kalau mempergunakan pelindung diri malah ribet, bisa menyita waktu lah kalau seperti biasa setengah jam selesai kalau makai alat pelindung bisa satu jam tidak selesai” (informan 1)

Alasan ketersediaan alat dan dana, membuat pengunduh tidak mampu membeli alat pelindung diri standar karena honor dari pengunduhan tidak mencukupi. Sesuai dengan kutipan wawancara kepada informan sebagai berikut.

“.....sini kan gak punya alatnya untuk dipakai, kalau diinget-inget ya cuma tahu lah, tapi untuk beli dari anggota gak mau karena mungkin honorinya sedikit mau beli sendiri gak bisa.

.....karena sudah mencukupi ya sekarang tidak pakai, dari penda ada, setelah diserahkan dari penda peralatan kan diambil” (informan 4)

“tidak bisa beli, karena belum ada ada anggaran, ... sangat penting (alat) ya sangat karena nyawa lah taruhannya” (informan 2)

Penggunaan alat pelindung diri pengunduh sangat dipengaruhi faktor internal dari atau keyakinan diri sendiri, faktor intrapersonal dan lingkungan yang berperan dalam pembentukan perilaku tersebut. Perilaku pengunduh dipengaruhi oleh pembelajaran dari masa lampau. Perilaku tersebut dipelajari dan disebut dengan pembelajaran observasional. Literatur menyebutkan bahwa pembentukan perilaku merujuk kepada Teori Kognitif Sosial.

BAHASAN

Perilaku penggunaan alat pelindung diri pengunduh dipengaruhi oleh faktor personal, interpersonal dan lingkungan. *Social Cognitive Theory* (SCT) menyatakan bahwa perubahan perilaku seseorang bergantung pada perubahan sosial melalui pembelajaran (16). Konstruksi SCT meliputi pengetahuan, efikasi diri, dukungan sosial, *outcome expectations*, *outcome expectancy* dan regulasi diri (17). Jika ditinjau menggunakan beberapa konsep yang ditawarkan, peneliti menghubungkan konsep-konsep sesuai dengan jawaban pengunduh.

Efikasi diri dan kolektif. Pengunduh memahami keselamatan dalam pengunduhan dan memahami alat tradisional yang mereka gunakan baik secara individu maupun secara kolektif sebagai bagian dari satu tim pengunduh. Pengunduh berusaha saling mengingatkan dalam hal keselamatan saat pengunduhan.

Outcome expectation. Pengunduh bekerjasama agar sukses dalam pengunduhan dengan harapan mendapatkan hasil meskipun hasil yang diharapkan saat ini tidak sesuai dengan kenyataan. Terlebih lagi, hasil pengunduhan cenderung semakin berkurang setiap mangsa pengunduhan.

Moral disengagement. Pengunduh melakukan hal yang sangat tegas dalam hal pemerolehan hasil pengunduhan. Selain itu, untuk memproteksi satu dengan yang lainnya membutuhkan kerjasama. Kerjasama terlihat ketika pengunduh di dalam gua. Pengunduh yang mendirikan tangga harus siap dengan aba-aba atau komando dari salah satu pengunduh. Apabila ada sedikit kesalahan akan berakibat fatal yaitu tangga bisa jatuh dan menimpa pengunduh. Oleh sebab itu, apabila salah seorang pengunduh tidak bekerja sesuai dengan arahan, maka otomatis pengunduh yang bertugas sebagai komandan akan memarahi dan membentak. Hal tersebut dilakukan dengan tujuan tetap fokus dan konsentrasi saat mendirikan atau menaikkan tangga. Marah dan membentak merupakan perbuatan yang menyakiti hati. Namun, apabila hal tersebut dilakukan untuk tujuan bersama dan menyelamatkan nyawa pengunduh lain, hal tersebut wajib untuk dilakukan.

Motivasi insentif. Penggunaan alat tradisional menjadikan mereka bekerja lebih cepat dan tidak membutuhkan waktu yang lama untuk persiapan. Apabila dipaksa menggunakan alat standar bukan tidak mungkin waktu pekerjaan tersita karena hanya berfokus pada alat standar saja. Waktu menjadi penting dalam hal kesegeraan untuk mendapatkan hasil unduhan. Pengunduh paham apabila pekerjaan

mereka sangat berbahaya karena nyawa menjadi taruhan. Pengunduh paham akan risiko seperti terpeleset, terjatuh dan tersandung bahkan kematian.

Regulasi diri. Pengunduh mampu menjelaskan hal yang perlu dipersiapkan sebelum terjun ke lapangan atau melakukan pengunduhan. Pengunduh juga saling bekerjasama dan memperingatkan untuk berhati-hati saat pengunduhan serta hal keselamatan di lapangan.

Pengunduh mempelajari cara pengunduhan beserta pengenalan alat sebelum wewenang mengunduh diberikan oleh pemda ke desa. Pembelajaran berupa penjelasan dan praktik lapangan oleh seorang ahli yang sebelumnya adalah pengunduh. Proses belajar di masa lampau dengan mengamati lalu mempraktikkan penggunaan alat yang diajarkan serta kemampuan untuk mengunduh menjadikan pengunduh makin mengabaikan penggunaan alat pada setiap pengunduhan.

Lingkungan sosial memengaruhi para pengunduh untuk tidak menggunakan alat standar dan hanya menggunakan alat tradisional. Satu orang dengan yang lain saling percaya menggunakan alat tradisional. Saat lingkungan mendukung pengunduhan. Ketika gelombang air sedang tidak tinggi dan sudah masuk mangsa maka pengunduh akan melakukan pengunduhan. Saling memengaruhi antara lingkungan dengan manusia akan membentuk perilaku pengunduh untuk melakukan atau tidak melakukan pengunduhan.

Penggunaan alat tradisional dipengaruhi faktor ketersediaan dana untuk membeli alat yang lebih lengkap. Fasilitas minim atau APD tradisional membentuk perilaku untuk tidak menggunakan alat standar. Alat tradisional dirasa cukup karena mereka sudah terbiasa melakukan pengunduhan dan merasa sudah ahli. Alasan ini berdampak pada kecenderungan mengabaikan keselamatan karena yang terpenting bagi mereka adalah perolehan pendapatan atau ekonomi.

SIMPULAN

Dinas Kesehatan, Dinas Pendapatan Daerah, Puskesmas, dan dinas lain terkait perlu memberi perhatian terkait penggunaan alat pelindung diri yang digunakan oleh pengunduh sarang burung Walet. Selain itu, penelitian terkait alat pelindung diri yang tepat untuk proses pengunduhan sarang burung Walet perlu diteliti lebih lanjut.

Abstrak

Tujuan: Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perilaku penggunaan pelindung diri tradisional yang digunakan oleh pengunduh sarang burung Walet. **Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan etnografi, peneliti secara partisipatif mengamati perilaku pengunduh sarang burung Walet. Sampel dipilih secara purposif berdasarkan rekomendasi kepala desa. Data primer didapatkan melalui wawancara mendalam dan observasi lapangan. Data sekunder dikumpulkan melalui penelusuran dokumen tentang pengunduhan sarang burung walet. Penelitian dilaksanakan pada bulan Agustus sampai Oktober 2016 dengan instrumen pedoman wawancara, lembar observasi dan dokumen. **Hasil:** Pengunduh menggunakan APD yang tidak standar. Pengunduh cenderung menggunakan APD tradisional dengan alasan menggunakan terlalu banyak pelindung akan mengganggu proses pengunduhan. **Simpulan:** Penggunaan pelindung diri oleh pengunduh dipengaruhi oleh faktor interaksi antar individu terhadap lingkungan dan sebaliknya. Dinas terkait perlu memberikan perhatian terkait penggunaan alat pelindung diri yang digunakan oleh pengunduh sarang burung Walet.

Kata Kunci: perilaku keselamatan kerja; pengunduh sarang burung Walet; alat pelindung diri (APD)

PUSTAKA

1. Sukandarrumidi. Bahan Kuliah Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat dan Minat Studi Ilmu Kesehatan Kerja Program Pasca Sarjana Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada. Yogyakarta: UGM; 2014.
2. Health Safety Executive. Working at Height – A brief guide. UK; 2014. Available at www.hse.gov.uk Health Safety Executive. Health and Safety in Construction Sector in Great Britain 2014/2015. UK; 2014.
3. Norlander A, Miller M, Gard G. Perceived risks for slipping and falling at work during wintertime and criteria for a slip-resistant winter shoe among Swedish outdoor workers. Safety science. 2015 Mar 1;73:52-61.
4. Wong L, Wang Y, Law T, Lo CT. Association of root causes in fatal fall-from-height construction accidents in Hong Kong. Journal of Construction Engineering and Management. 2016 Feb 2;142(7):04016018.
5. Holder, Y., Peden, M., Krug, E., Lund J., Gururaj, G, Kobusingye, O. Injury Surveillance Guidelines.

- Geneva: World Health Organization dan USA: Centers for Disease Control and Prevention; 2001.
6. Alimina, N., Wiryawan, B., Monintja, D.R., Nurani, TW., dan Taurusmana, AA. Cedera dan Praktek Keselamatan Kerja pada Perikanan Tuna Skala Kecil di Perairan Selatan Sulawesi Tenggara. Perkembangan Teknologi dan Armada Penangkapan Tuna yang Berkelanjutan. Simposium Nasional Pengelolaan Perikanan Tuna Berkelanjutan, Bali, 10 – 11 Desember 2014. Kementerian Kelautan dan Perikanan dan WWF.
 7. Lampiran III PP No. 44 tahun 2015. Lembaran Negara RI No.154, 2015 KESRA. Jaminan Sosial. Kecelakaan Kerja. Kematian. Program. Penyelenggaraan. (Penjelasan Dalam Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 5714). Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 44 Tahun 2015 Tentang Penyelenggaraan Program Jaminan Kecelakaan Kerja Dan Jaminan Kematian; 2015.
 8. Paramithawati, S. Upacara Tradisi Ngunduh Sarang Burung Walet di Desa Karangbolong Kecamatan Buayan Kabupaten Kebumen (Kajian Bentuk, Fungsi, dan Makna). Skripsi. Jurusan Bahasa dan Sastra Indonesia, Fakultas Bahasa dan Seni, Universitas Negeri Semarang; 2010.
 9. Sujarno. Upacara Ngunduh Sarang Burung Walet di Karangbolong. Patrawidya. Yogyakarta: Balai Pelestarian Sejarah dan Nilai Tradisional Yogyakarta. 2008; 9(1).
 10. Prayogi, W dan Pinasti, IS. Kepercayaan Masyarakat Terhadap Ritual Sebagai Syarat Pengambilan Sarang Burung Walet (Studi Kasus Desa Karangbolong, Kecamatan Buayan, Kabupaten Kebumen). 2016. Available at <http://www.e-jurnal.com/2016/01/kepercayaan-masyarakat-terhadap-ritual.html>
 11. Thorburn, CC. The Edible Nest Swiftlet Industry in Southeast Asia: Capitalism Meets Commensalism. *Hum Ecol.* 2015; 43 :179–184. DOI 10.1007/s10745-014-9713-1.
 12. Wong, RSY. Edible Bird's Nest: Food or Medicine? *The Chinese Journal of Integrated Traditional and Western Medicine Press and Springer.* Verlag Berlin. *Chin J Integr Med.* 2013 Sept;19(9): 643-649. DOI: 10.1007/s11655-013-1563-y.
 13. Boga, S. Caving. PA: Stockpole Book; 1977.
 14. Kementerian Tenaga Kerja dan Transmigrasi Republik Indonesia. Peraturan Menteri Tenaga Kerja dan Transmigrasi Republik Indonesia Nomor PER.08/MEN/VII/2010 tentang Alat Pelindung Diri. Jakarta: Kemenakertrans; 2010.
 15. Glanz, K. Rimer, B.K., dan Viswanath, K. *Health Behavior and Health Education: Theory, Research and Practice.* California: Jossey Bass A Wiley Imprint; 2008.
 16. Bandura, A. *Social Learning Theory.* New Jersey: Prentice Hall; 1977.
 17. Borhaninejad, V., Iranpour, A., Shati, M., Tahami, AN., Yousefzadeh, G., Fadayevatan, R. Predictors of Self-care among the Elderly with Diabetes Type 2: Using Social Cognitive Theory. *Diab Met Syndr: Clin Res Rev*; 2016. <http://dx.doi.org/10.1016/j.dsx.2016.08.017>.