

## Hubungan *Self Management* dengan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Melalui Pendekatan *Self Care* Dorothea Orem

### *The Relationship between Self Management and Quality of Life of Type 2 Diabetes Mellitus Patients through Dorothea Orem's Self Care Approach*

Zulkifili B. Pomalango, Ita Sulistiani Basir, Sitti Fatimah Meylandri Arsad, Andi Mursyidah  
Program Studi Ilmu Keperawatan Jurusan Keperawatan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan,

Universitas Negeri Gorontalo

E-mail: [zulkifli@ung.ac.id](mailto:zulkifli@ung.ac.id)

#### Abstrak

Diabetes melitus merupakan penyakit yang dapat menyebabkan komplikasi pada berbagai organ tubuh sehingga membutuhkan perawatan jangka panjang, pengelolaan yang tidak adekuat menyebabkan penderita mengalami komplikasi yang dapat mempengaruhi kualitas hidupnya. Pengaruh terhadap kualitas hidup tersebut dapat diminimalkan melalui manajemen diri (*self management*). Penurunan kualitas hidup pada pasien diabetes melitus juga sering kali diikuti dengan ketidak sanggupan pasien tersebut dalam melakukan perawatan diri secara mandiri yang disebut dengan istilah *self care*. Tujuan penelitian adalah mengetahui Hubungan *self management* dengan kualitas hidup pasien diabetes mellitus Tipe 2 Di wilayah kerja puskesmas telaga melalui pendekatan *self care* Dorothea orem. Populasi dalam penelitian ini adalah pasien Diabetes Melitus berjumlah 194. Sampel dalam penelitian berjumlah 66 responden dengan teknik sampling *purposive sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner *Diabetes Quality of Life* (DQOL), kuesioner DSMQ (*Diabetes Self Management Questionnaire*). Hasil penelitian ini menunjukkan nilai *p-value* 0.031 sehingga dapat disimpulkan secara signifikan terdapat hubungan Hubungan *self management* dengan kualitas hidup pasien diabetes mellitus Tipe 2 Di wilayah kerja puskesmas telaga melalui pendekatan *self care* Dorothea orem.

**Kata kunci:** *Self Management, Kualitas Hidup, Self Care, Diabetes Mellitus*

#### Abstract

Diabetes mellitus is a disease that can cause complications in various organs of the body so that it requires long-term treatment. Inadequate management causes sufferers to experience complications that can affect their quality of life. The impact on quality of life can be minimized through self-management. The decrease in quality of life in diabetes mellitus patients is also often accompanied by the patient's inability to carry out self-care independently, which is known as self-care. The aim of the research is to determine the relationship between self-management and the quality of life of Type 2 diabetes mellitus patients in the Telaga Community Health Center working area through Dorothea Orem's self-care approach. The population in this study was 194 Diabetes Mellitus patients. The sample in the study consisted of 66 respondents using a purposive sampling technique. The research instrument used the Diabetes Quality of Life (DQOL) questionnaire, the DSMQ (Diabetes Self Management Questionnaire) questionnaire. The results of this study show a *p-value* of 0.031 so it can be concluded that there is a significant relationship between self-management and the quality of life of Type 2 diabetes mellitus patients in the Telaga health center working area through the Dorothea Orem self-care approach.

**Keywords:** *Self Management, Quality of Life, Self Care, Diabetes Mellitus*

#### Pendahuluan

Diabetes merupakan penyakit metabolik kronis yang ditandai dengan peningkatan kadar glukosa darah (atau gula darah), yang seiring waktu menyebabkan kerusakan serius pada jantung, pembuluh darah, mata, ginjal, dan saraf. Yang paling umum adalah diabetes tipe 2, biasanya pada

orang dewasa, yang terjadi ketika tubuh menjadi resisten terhadap insulin atau tidak menghasilkan cukup insulin. Dalam 3 dekade terakhir prevalensi diabetes tipe 2 telah meningkat secara dramatis di negara-negara dari semua tingkat pendapatan. Diabetes tipe 1, dulu dikenal sebagai juvenile diabetes atau insulin-dependent diabetes, adalah kondisi kronis di mana pankreas memproduksi sedikit atau tidak menghasilkan insulin dengan sendirinya. Bagi penderita diabetes, akses ke pengobatan yang terjangkau, termasuk insulin, sangat penting untuk kelangsungan hidup mereka. Ada target yang disepakati secara global untuk menghentikan kenaikan diabetes dan obesitas pada tahun 2025 (WHO, 2022).

International Diabetes Federation (IDF) menyatakan sekitar 537 juta orang diseluruh Dunia diperkirakan menderita DM pada tahun 2021. Prevalensi DM diperkirakan akan terus mengalami peningkatan hingga mencapai 643 juta orang pada tahun 2030 dan 783 juta orang yang menderita DM pada tahun 2045 jika tidak segera ditangani. IDF juga mengidentifikasi 10 Negara dengan jumlah penderita tertinggi. Cina, India, dan Pakistan menempati urutan tiga teratas dengan jumlah penderita 141 juta, 74 juta dan 33 juta orang dengan DM. Indonesia berada di peringkat ke-5 diantara 10 Negara dengan jumlah penderita 19 juta orang dengan DM pada tahun 2021 (IDF, 2021).

Sekitar 422 juta orang di seluruh dunia menderita diabetes, mayoritas tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah, dan 1,5 juta kematian secara langsung dikaitkan dengan diabetes setiap tahunnya. Jumlah kasus dan prevalensi diabetes terus meningkat selama beberapa dekade terakhir (WHO, 2022).

Diabetes mellitus merupakan penyakit yang menyebabkan komplikasi pada berbagai organ tubuh sehingga membutuhkan perawatan jangka panjang, pengelolaan yang tidak adekuat menyebabkan penderita mengalami komplikasi yang dapat mempengaruhi kualitas hidupnya. Pengaruh terhadap kualitas hidup tersebut dapat diminimalkan melalui manajemen diri (*self management*) (Mulyani, 2016). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Luthfa & Fadhilah, 2019), terdapat hubungan antara self management dengan kualitas hidup pasien diabetes mellitus. Semakin baik penderita DM melakukan self management maka kualitas hidupnya semakin meningkat. Sejalan dengan penelitian tersebut (Trisnadewi et al., 2022), Manajemen yang dilakukan dengan cukup bahkan baik akan mampu mengarahkan penderita untuk melakukan perawatan dengan baik sehingga kualitas hidup juga baik. Hasil pengamatan terhadap kualitas hidup pasien DM diperoleh hasil bahwa kualitas hidup pasien DM dominan cukup.

Penurunan kualitas hidup pada pasien diabetes melitus juga sering kali diikuti dengan ketidak

sanggupan pasien tersebut dalam melakukan perawatan diri secara mandiri yang sering kali disebut dengan istilah self care. Self care merupakan kemampuan yang dimiliki oleh individu, keluarga, dan masyarakat sebagai upaya menjaga kesehatan, meningkatkan status Kesehatan. Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Basir et al., 2019), melihat gambaran self care di Gorontalo dengan jumlah sampel sebanyak 91 responden yang memenuhi kriteria sampel. Hasil penelitian dapat dilihat bahwa aktivitas self care sebagian besar responden memiliki aktivitas self care baik dengan jumlah sebanyak 49 responden (53,8%) dan 42 responden (46,2%) memiliki self care yang buruk.

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo jumlah penderita Diabetes Melitus pada tahun 2021 sebanyak 17.895 orang dan pada tahun 2022 sebanyak 13.678 orang. Dimana terjadi penurunan penderita Diabetes Melitus yaitu sebanyak 4.217 orang. Dari data laporan Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo bahwa Kabupaten Gorontalo menempati peringkat kedua dalam kasus Diabetes Melitus. Dimana kabupaten Gorontalo merupakan kabupaten dengan peningkatan prevalensi penderita DM yang cukup drastis dari tahun ke tahun dibandingkan dengan kabupaten lainnya.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di Dinas Kesehatan Kabupaten Gorontalo jumlah penderita Diabetes Melitus dalam lima tahun terakhir sebanyak 13.886 orang. Penderita diabetes melitus dari tahun 2020 mengalami peningkatan yaitu pada 2019 berjumlah 3.712 orang dan pada tahun 2020 berjumlah 5.022 orang. Yang mempunyai DM tipe 1 sebanyak 2.318 orang dan yang mempunyai DM tipe 2 sebanyak 10.350 orang.

Berdasarkan data di Puskesmas Telaga terdapat 194 pasien diabetes di puskesmas telaga, dan dari hasil observasi didapatkan bahwa masih terdapat beberapa pasien yang sulit dalam melakukan olahraga dan mengatur dietnya.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan self management dengan kualitas hidup pasien diabetes mellitus Tipe 2 Di wilayah kerja puskesmas telaga melalui pendekatan self care Dorothea orem”.

## Metode Penelitian

Penelitian dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Telaga Kabupaten Gorontalo. Jenis penelitian yang digunakan adalah dengan metode survey analitik dengan pendekatan *cross*

*sectional study*. Tujuan penelitian adalah mengetahui Hubungan *self management* dengan kualitas hidup pasien diabetes mellitus Tipe 2 Di wilayah kerja puskesmas telaga melalui pendekatan *self care* Dorothea orem. Populasi dalam penelitian ini adalah pasien Diabetes Melitus berjumlah 194. Sampel dalam penelitian berjumlah 66 responden dengan teknik *purposive sampling*

## Hasil Penelitian

### Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Pendidikan, Pekerjaan, Pada Pasien Hemodialisa Di RSUD Prof. Dr. Aloei Saboe.

No	Karakteristik	Jumlah	Persen
1	<b>Usia</b>		
	26-35 Tahun (Dewasa Awal)	6	9.1
	36-45 tahun (Dewasa Akhir)	14	21.2
	46-55 tahun (Lansia Awal)	26	39.4
	56-65 tahun (Lansia Akhir)	16	24.2
	>65 Tahun (Manula)	4	6.1
2	<b>Jenis Kelamin</b>		
	Laki-laki	17	25.8
	Perempuan	49	74.2
3	<b>Pendidikan</b>		
	SD	39	59.1
	SMP	8	12.1
	SMA	14	21.2
	SARJANA	5	7.6
4	<b>Pekerjaan</b>		
	Aparatur Desa	1	1.5
	Buruh	4	6,1
	PNS	1	1.5
	Wiraswasta	11	16.7
	IRT	32	48.5
	Tidak Bekerja	17	25.8
5	<b>Penyakit Penyerta</b>		
	Asam Urat	4	6.1
	Ginjal	1	1.5
	Hipertensi	8	12.1
	Katarak	3	4.5
	Kolesterol	8	12.1
	Tidak	42	63.6
6	<b>Lama Menderita DM</b>		
	≥ 3 Tahun	45	68.2
	< 3 Tahun	21	31.8

Tabel diatas menunjukkan bahwa karakteristik responden menurut usia paling banyak responden berusia lansia awal yaitu 46 –55 tahun sebanyak 26 responden (39,4%). Untuk jenis

kelamin responden terbanyak oleh perempuan sebanyak 49 responden (74,2%). Karakteristik responden berdasarkan pendidikan paling banyak adalah tingkat pendidikan SD sebanyak 39 responden (59,1%) dan paling sedikit adalah tingkat pendidikan Sarjana sebanyak 5 responden (7,6%). Pekerjaan yang paling banyak adalah IRT sebanyak 32 responden (48,5%) dan paling sedikit memiliki pekerjaan sebagai Aparatur Desa sebanyak 1 responden (1,5%). Sebagian besar responden tidak memiliki penyakit penyerta 42 (63,6%) sedangkan paling sedikit adalah penyakit ginjal (1,5%). Lama menderita DM sebagian besar  $\geq 3$  Tahun sebanyak 45 (68,2%).

### Self Manajament

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan *Self Management* Pasien Diabetes Melitus Tipe II di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga

No	<i>Self Management</i>	Frekuensi (N)	Presentase (%)
1.	Baik	47	71,2
2.	Kurang Baik	19	28,8
<b>Total</b>		<b>66</b>	<b>100</b>

Pada tabel 2 menunjukkan bahwa sebanyak 47 responden (71,2%) memiliki *Self Management* yang baik, sedangkan 19 responden (28,8%) memiliki *Self Management* yang kurang baik.

### Kualitas Hidup

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus Tipe II di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga

No	Kualitas Hidup	Frekuensi (N)	Presentase (%)
1.	Buruk	16	24,3
2.	Baik	50	75,7
<b>Total</b>		<b>66</b>	<b>100</b>

Pada tabel 3. menunjukkan bahwa sebanyak 16 responden (24,3%) memiliki kualitas hidup buruk, sedangkan 50 responden (75,7%) memiliki kualitas hidup baik.

### Hubungan *Self Management* dengan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus Tipe II

Tabel 4 Analisis Hubungan Lama Menderita dengan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus Tipe II di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga

<i>Self Management</i>	Kualitas Hidup				Total		Uji Statistik ( <i>p-value</i> )
	Baik		Buruk		Jumlah	%	
	N	%	N	%			
<b>Baik</b>	35	53,0	12	18,2	47	71,2	0.031
<b>Kurang Baik</b>	15	22,7	4	6,1	19	28,8	
<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>75,7</b>	<b>16</b>	<b>24,3</b>	<b>66</b>	<b>100</b>	

Pada tabel 4 menunjukkan bahwa dari 66 responden, terdapat 35 responden (53,03%) dengan *Self Management* yang baik memiliki kualitas hidup baik, sedangkan 12 responden (18,2%) dengan *Self Management* yang baik memiliki kualitas hidup buruk. Selanjutnya, terdapat 15 responden (22,7%) dengan *Self Management* yang kurang baik memiliki kualitas hidup yang baik, serta terdapat 4 responden (6,1%) memiliki kualitas hidup yang buruk.

Berdasarkan hasil uji statistika menggunakan uji *chi-square*, diperoleh nilai *p-value* = 0.031. Nilai signifikan ini lebih kecil dari nilai alpha ( $\alpha = 0.05$ ) hal ini menunjukkan terdapat hubungan antara *Self Management* dengan kualitas hidup pada pasien Diabetes Melitus Tipe II di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga.

## PEMBAHASAN

### *Self Managemen*nt pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga

Berdasarkan tabel 2 didapatkan bahwa dari total 66 responden pasien diabetes melitus tipe II di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga, sebanyak 47 responden (71,2%) memiliki *Self Management* yang baik, sedangkan 19 responden (28,8%) memiliki *Self Management* yang kurang baik.

*Self management* merupakan kemampuan yang dimiliki oleh individu, keluarga, dan masyarakat sebagai upaya menjaga kesehatan, meningkatkan status kesehatan, mencegah timbulnya penyakit, mengatasi kecacatan, dengan atau tanpa dukungan pelayanan kesehatan. *Self care* sebagai intervensi keperawatan menjadi kunci keberhasilan pengelolaan penyakit kronik diabetes melitus. *Self care* sangat diperlukan untuk mendukung pencapaian status kesehatan yang optimal (Asyrofi, dkk., 2018).

*Self management* responden dalam penelitian ini menunjukkan bahwa sebanyak 47

responden (71,2%) memiliki *Self Management* yang baik, hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan sebelumnya di puskesmas yang sama oleh (Basir et al., 2019) yang mendapatkan aktivitas self care sebagian besar responden memiliki aktivitas self care baik dengan jumlah sebanyak 49 responden (53,8%) dan 42 responden (46,2%) memiliki self care yang buruk.

*Selfcare* yang dilakukan oleh penderita DM diantaranya yaitu pengaturan pola makan (diet), perawatan kaki, aktivitas fisik, monitoring gula darah, dan minum obat diabetes. Prinsip diet yang dilakukan yaitu dengan memperhatikan jadwal makan, pola makan, jenis makanan dan diet gula. Pengaturan ini bertujuan untuk mengatur keseimbangan dan dipertahankan dalam kadar normal (Tiruneh, 2018).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat responden dengan penyakit penyerta katarak memiliki status *Self Management* yang baik. Kondisi penyakit penyerta ini mengakibatkan penurunan kualitas hidup responden, yakni keterbatasan dalam beraktivitas sehari-hari dan kualitas tidur yang buruk. Hal ini berkaitan dengan pemeriksaan diabetes melitus yang dilakukan pasien setelah merasakan gejala sehingga kondisi hiperglikemia terjadi dalam waktu yang lama. Kondisi hiperglikemia responden dipengaruhi oleh tidak adanya pengaturan pola makan membuat proses terjadinya komplikasi pada pasien lebih cepat.

Sejalan dengan penelitian (Sapra et al., 2021), bahwa penegakkan diagnosis diabetes melitus sering mengalami keterlambatan karena gejala yang tidak disadari oleh pasien. Semakin lama menderita diabetes melitus, maka semakin besar pula risiko terjadinya komplikasi karena metabolisme glukosa yang buruk dan tidak terkontrol. Hal ini kemudian dapat berakibat pada penurunan kualitas hidup pasien diabetes melitus.

Diabetes melitus merupakan penyakit kronis yang tidak bisa disembuhkan, tetapi dapat dikontrol. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari total 45 responden dengan *Self Management* yang kurang baik rata-rata berada pada usia lansia awal (46-55 tahun) dan lansia akhir (56-65 tahun), dimana usia merupakan salah satu faktor risiko terjadinya diabetes melitus karena disebabkan oleh adanya perubahan fisiologis pada manusia yang mengalami penurunan saat usia di atas 45 tahun. Sejalan dengan penelitian (Sari, 2021), yang menyatakan bahwa salah satu faktor risiko diabetes melitus merupakan usia > 45 tahun karena adanya proses menua yang mengakibatkan perubahan anatomis, fisiologis dan biokimia tubuh yang salah satu dampaknya adalah meningkatnya resistensi insulin.

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan bahwa pasien Diabetes Melitus tipe II di wilayah

kerja Puskesmas Telaga sebagian besar memiliki *Self Management* yang baik. Dibutuhkan pengontrolan terhadap penyakit penyerta dan dampak atau komplikasi dari penyakit Diabetes Melitus, sehingga pasien dapat meningkatkan *Self Management* untuk dapat menjalani pengobatan yang seharusnya.

### **Kualitas Hidup pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga**

Berdasarkan tabel 3 didapatkan hasil bahwa dari total 66 responden pasien diabetes melitus tipe II di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga, sebanyak 16 responden (24,3%) memiliki kualitas hidup buruk, sedangkan 50 responden (75,7%) memiliki kualitas hidup baik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas hidup responden buruk disebabkan oleh pengelolaan diabetes melitus. Pada penilaian kualitas hidup dengan mengukur indikator dampak yang dirasakan, terlihat bahwa cukup banyak responden tidak mengatur pola makan (diet). Hal ini sejalan dengan penelitian (Sormin & Tenrilemba, 2019), yaitu dari 101 responden yang memiliki kualitas hidup rendah, sebanyak 56 responden (75,3%) diantaranya kurang patuh pada pengelolaan diabetes melitus tipe II. Seseorang yang tidak patuh dalam pengelolaan DM yang diderita memiliki peluang 21 kali lebih tinggi untuk memiliki kualitas hidup rendah.

Kualitas hidup merupakan persepsi individu terhadap dirinya dalam merawat dan mengobati penyakit yang di derita (*self-care*). Pada pasien diabetes melitus, penurunan kualitas hidup sering diikuti dengan ketidakmampuan pasien tersebut dalam melakukan perawatan diri secara mandiri sehingga mempengaruhi kualitas hidup dari segi kesehatan fisik, kesejahteraan psikologis, hubungan sosial dan hubungan dengan lingkungan. *Self care* yang dilakukan pada penderita diabetes melitus lebih dititik beratkan pada pencegahan komplikasi dan pengontrolan gula darah. Apabila *self care* dilakukan dengan baik maka secara tidak langsung dapat meningkatkan kualitas hidup pasien diabetes melitus sehingga menjalankan aktifitas sehari-hari dengan normal (Chaidir et al., 2017).

Salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas hidup yaitu lama menderita. Lama menderita DM berhubungan dengan kualitas hidup karena berkaitan pada penurunan kemampuan sel beta pankreas dalam memproduksi insulin yang cukup untuk memenuhi kebutuhan tubuh, serta penurunan kesehatan sistem kardiovaskular karena glukosa darah yang tidak terkontrol dalam jangka waktu lama. Dalam penelitian ini rata – rata lama menderita >3tahun sebanyak 45 orang. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Paris et al., 2023), terdapat hubungan lama menderita dengan kualitas hidup pada pasien diabetes melitus tipe II, dalam penelitian menunjukkan bahwa lama menderita  $\geq 3$  tahun dengan kualitas hidup buruk sebanyak

25 responden (37.9%) berkaitan dengan menurunnya self-care pasien karena dipengaruhi kebosanan dan kejenuhan, serta lama menderita < 3 tahun dengan kualitas hidup buruk sebanyak 6 responden (9.1%) berkaitan dengan ketidaksiapan pasien dalam menerima diagnosa diabetes melitus.

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat pula responden dengan kualitas hidup baik. Hal ini disebabkan karena adanya penyesuaian diri serta kontrol yang baik terhadap diabetes. Rata-rata responden dengan kualitas hidup baik menyatakan rasa puas terhadap pengobatan yang dijalani, ditunjukkan dalam penilaian kualitas hidup pada indikator kepuasan. Sejalan dengan penelitian (Roifah & STIKes Bina Sehat PPNI Mojokerto, 2016), mengatakan bahwa kualitas hidup berhubungan dengan penyesuaian diri terhadap situasi, apabila seseorang memiliki kualitas hidup baik, maka seseorang tersebut mudah menyesuaikan diri dengan tuntutan yang ada. Semakin negatif persepsi tentang penyakit yang diderita, maka tuntutan situasi yang dihadapi akan semakin besar, sehingga seseorang akan mengalami kesulitan menyesuaikan diri dengan tuntutan akibat penyakit.

Berdasarkan hasil penelitian, teori yang mendukung dan penelitian sebelumnya, peneliti menyimpulkan bahwa hampir sebagian dari pasien diabetes melitus tipe II di wilayah kerja Puskesmas Telaga masih memiliki kualitas hidup yang buruk, berkaitan dengan pengelolaan DM yang dilakukan pasien belum optimal. Jadi dalam hal ini, perawatan diri terhadap kepatuhan pengelolaan DM perlu ditingkatkan, karena seseorang yang tidak patuh terhadap pengelolaan DM memiliki peluang lebih tinggi terhadap kualitas hidup rendah.

### **Hubungan *Self Management* dengan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga melalui Pendekatan *Self Care Dorothea Orem***

Hasil penelitian ditemukan Berdasarkan hasil uji statistika menggunakan uji *chi-square*, diperoleh nilai *p-value* = 0.031. Nilai signifikan ini lebih kecil dari nilai alpha ( $\alpha = 0.05$ ) hal ini menunjukkan terdapat hubungan antara *Self Management* dengan kualitas hidup pada pasien Diabetes Melitus Tipe II di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga. Dalam penelitian ini pasien dengan kontrol glikemik yang baik mendapat skor yang lebih baik secara signifikan pada DSMQ secara keseluruhan, dengan aspek penilaian, berupa manajemen glukosa, kontrol diet, aktivitas fisik dan menggunakan perawatan kesehatan. Hasil penelitian di dapatkan bahwa sebagian besar pasien diabetes melitus tipe II di wilayah kerja Puskesmas Telaga termasuk dalam kelompok *Self Management* yang baik, yakni sebanyak 47 responden (71.2%), sementara dari total tersebut

sebanyak 12 responden (18.2%) memiliki kualitas hidup buruk.

Hasil penelitian ditemukan, responden dengan kualitas hidup buruk, memiliki usia lebih tua, dikarenakan sering lupa dalam mengontrol kadar gula darah. Hal ini didukung penelitian oleh (Saad et al., 2018), didapatkan bahwa pasien yang lebih tua dari enam puluh tahun lebih cenderung memiliki kontrol glikemik yang lebih buruk dibandingkan dengan mereka yang lebih muda. Ini bisa jadi karena individu yang lebih tua memiliki gangguan keterampilan kognitif dan seiring bertambahnya usia, fungsi eksekutif mereka mulai menurun yang diperlukan untuk mencapai kontrol glikemik.

Selain itu, hasil penelitian didapatkan bahwa sebanyak 15 responden (22.7%) dengan *Self Management* yang kurang baik memiliki kualitas hidup yang baik. Hal ini berkaitan dengan pengelolaan diabetes melitus yang dilakukan pasien. Pada penilaian kualitas hidup yang dilakukan terhadap kepuasan dan dampak yang dirasakan pasien, terlihat bahwa pasien tidak melakukan pengaturan pola makan (diet). Pasien juga menyatakan jarang melakukan latihan fisik (olahraga) karena menganggap aktivitas sehari-hari yang dilakukan sudah termasuk dalam olahraga. Kondisi ini bisa berdampak pada penurunan kualitas hidup karena kurangnya perawatan diri terhadap kepatuhan pengelolaan diabetes melitus.

Hal ini sejalan dengan penelitian (Chaidir et al., 2017), yang menyatakan bahwa penurunan kualitas hidup pada pasien diabetes melitus sering diikuti dengan ketidakmampuan pasien tersebut dalam melakukan perawatan diri (*self-care*). *Self-care* yang dilakukan pada penderita diabetes melitus meliputi pengaturan pola makan (diet), pemantauan kadar gula darah, terapi obat, perawatan kaki dan latihan fisik (olahraga). Apabila *self-care* dilakukan dengan baik, maka secara tidak langsung dapat meningkatkan kualitas hidup pasien diabetes melitus.

Penelitian Utomo (dikutip dari (Istiyawanti, 2019)), menyatakan bahwa pola makan memiliki hubungan signifikan terhadap keberhasilan pengelolaan diabetes melitus tipe II. Individu yang memiliki pola makan yang baik akan meningkatkan kemungkinan 4 kali untuk berhasil dalam pengelolaan DM tipe II dibandingkan dengan individu dengan pola makan tidak baik. Pengaturan makan sebaiknya dilakukan secara konsisten selama tujuh hari dalam seminggu.

Berdasarkan hasil penelitian, teori yang mendukung dan penelitian sebelumnya, peneliti menyimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *Self Management* dengan kualitas hidup pada pasien diabetes melitus tipe II di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga. Pada pasien diabetes melitus, perawatan diri (*self-care*) perlu diperhatikan, yakni meliputi pengaturan pola makan (diet), pemantauan glukosa darah, perawatan kaki dan latihan fisik (olahraga). Hasil penelitian yang

dilakukan, terlihat bahwa responden banyak tidak melakukan pengaturan pola makan, melewatkan waktu olahraga serta melewatkan kontrol rutin pemeriksaan kesehatan. Bagi pasien dengan status lama menderita diabetes melitus  $\geq 3$  tahun, perilaku tersebut dipengaruhi oleh perasaan jenuh dalam mengikuti serangkaian pengobatan. Dalam hal ini, kurang optimalnya *self-care* yang dilakukan pasien diabetes melitus tentu berakibat pada kualitas hidup yang menurun

## Simpulan

*Self Management* pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga yaitu 66 responden pasien diabetes melitus tipe II di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga, sebanyak 47 responden (71,2%) memiliki *Self Management* yang baik, sedangkan 19 responden (28,8%) memiliki *Self Management* yang kurang baik.

Kualitas Hidup pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga yaitu dari total 66 responden pasien diabetes melitus tipe II di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga, sebanyak 16 responden (24,3%) memiliki kualitas hidup buruk, sedangkan 50 responden (75,7%) memiliki kualitas hidup baik.

Hubungan *Self Management* dengan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga ditemukan hasil uji statistika menggunakan uji *chi-square*, diperoleh nilai *p-value* = 0.031. Nilai signifikan ini lebih kecil dari nilai alpha ( $\alpha = 0.05$ ) hal ini menunjukkan terdapat hubungan antara *Self Management* dengan kualitas hidup pada pasien Diabetes Melitus Tipe II di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga

## Daftar Pustaka

- Basir, I. S., Paramatha, N. R., & Agustin, F. D. (2019). Self care pasien diabetes melitus. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 4(2), 691–698.
- Chaidir, R., Wahyuni, A. S., & Furkhani, D. W. (2017a). Hubungan Self Care Dengan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus. *Jurnal Endurance*, 2(2), 132. <https://doi.org/10.22216/jen.v2i2.1357>
- Chaidir, R., Wahyuni, A. S., & Furkhani, D. W. (2017b). Hubungan Self Care Dengan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus. *Jurnal Endurance*, 2(2), 132. <https://doi.org/10.22216/jen.v2i2.1357>
- Istiyawanti, H. et al. (2019). Gambaran Perilaku Self Care Management Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 7(1), 155–167.
- Luthfa, I., & Fadhilah, N. (2019). Self Management Menentukan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Mellitus. *Jurnal Endurance*, 4(2), 402. <https://doi.org/10.22216/jen.v4i2.4026>
- Paris, N. S. R., Kasim, V. N. A., Sulistiani, I., & Nirwanto. (2023). Hubungan Lama Menderita Dengan Kualitas Hidup Pada Pasien Diabetes Melitus. *An Idea Nursing Journal*, 2(01), 1–14. <http://ihj.ideajournal.id/index.php/INJ/article/view/147/66>
- Roifah, I., & STIKes Bina Sehat PPNI Mojokerto, Mk. (2016). Analisis Hubungan Lama Menderita Diabetes Mellitus Dengan Kualitas Hidup Penderita Diabetes Mellitus. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4(2), 7–11.
- Saad, A. M. J., Younes, Z. M. H., Ahmed, H., Brown, J. A., Al Owesie, R.

- M., & Hassoun, A. A. K. (2018). Self-efficacy, self-care and glyceimic control in Saudi Arabian patients with type 2 diabetes mellitus: A cross-sectional survey. *Diabetes Research and Clinical Practice*, 137. <https://doi.org/10.1016/j.diabres.2017.12.014>
- Sapra, A., Bhandari, P., & Wilhite (Hughes), A. (2021). Diabetes Mellitus (Nursing). In *StatPearls*.
- Sari, M. T. (2021). Faktor Risiko Terjadinya Diabetes. *Jurnal Implement Husada*, 2(2), 224–236.
- Sormin, M. H., & Tenrilemba, F. (2019). Analisis faktor yang berhubungan dengan kualitas hidup pasien diabetes melitus tipe 2 di UPTD Puskesmas Tunggakjati Kecamatan Karawang Barat tahun 2019. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 3(2), 120–146.
- Trisnadewi, N. W., Pramesti T. A., Lisnawati, N. K., Idayani, S., & Agus, I. G. (2022). Self Management Education Meningkatkan Kualitias Hidup Pasien DM Tipe 2. *Jurnal Pengabdian Mandiri*, 1(8.5.2017), 2003–2005.