

## ***Self-Management dan Kualitas Hidup pada Pasien Diabetes Tipe 2: Studi Korelasional***

Maharnani Tri Puspitasari<sup>1\*</sup>, Harnanik Nawangsari<sup>2</sup>, Leo Yosdimiyati Romli<sup>3</sup>,  
Carlene Natasya Putri Andini<sup>4</sup>, Mada Putrayana<sup>5</sup>

<sup>1\*,2</sup>ITSKes Insan Cendekia Medika Jombang

<sup>3</sup>STIKES Bahrul Ulum Jombang

<sup>4,5</sup>Universitas Nahdatul Ulama Surabaya

Corresponding author\* : [maharanitripus@gmail.com](mailto:maharanitripus@gmail.com)

### **ABSTRAK**

*Self-management* memainkan peran krusial dalam meningkatkan hasil kesehatan bagi pasien diabetes, namun dampaknya terhadap kualitas hidup belum sepenuhnya terungkap. Penelitian ini mengeksplorasi korelasi antara *self-management* dan kualitas hidup pada pasien diabetes mellitus tipe 2 melalui studi kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel 35 pasien dipilih secara acak dan data dikumpulkan melalui wawancara serta kuesioner terstruktur. Analisis data menggunakan uji statistik spearman rank. Temuan menunjukkan hubungan signifikan antara *self-management* dan kualitas hidup. Pasien dengan *self-management* kurang cenderung memiliki kualitas hidup yang buruk (20,0%), sementara yang memiliki *self-management* cukup juga mengalami penurunan kualitas hidup (31,4%). Manajemen efektif diabetes dapat mengurangi risiko komplikasi dan meningkatkan kesejahteraan. Dalam konteks diabetes mellitus tipe 2, peningkatan *self-management* berhubungan langsung dengan peningkatan kualitas hidup. Pendidikan dan dukungan yang memadai penting untuk mengembangkan keterampilan *self-management*, sehingga perawat diharapkan dapat memberikan perhatian lebih pada pendidikan dan pelatihan *self-management* serta mempertimbangkan intervensi yang memperkuat *self-efficacy* pasien untuk hasil yang lebih positif.

**Kata Kunci** : Diabetes Mellitus, *Self-Management*, Kualitas Hidup

### ***Self-Management and Quality of Life in Type 2 Diabetes Patients: A Correlational Study***

### **ABSTRACT**

*Self-management plays a crucial role in improving health outcomes for diabetic patients, yet its impact on quality of life remains incompletely understood. This study explores the correlation between self-management and quality of life among type 2 diabetes mellitus patients through a quantitative study employing a cross-sectional approach. A sample of 35 patients was randomly selected, and data were collected through interviews and structured questionnaires. Data analysis utilized the Spearman rank correlation test. Findings indicate a significant relationship between self-management and quality of life. Patients with inadequate self-management tend*

*to have poor quality of life (20.0%), while those with sufficient self-management also experience a decline in quality of life (31.4%). Effective diabetes management can reduce the risk of complications and enhance well-being. In the context of type 2 diabetes mellitus, increased self-management is directly associated with improved quality of life. Adequate education and support are crucial for developing self-management skills, thus nurses are expected to pay greater attention to education and training in self-management and consider interventions to strengthen patient self-efficacy for more positive outcomes.*

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

## **A. PENDAHULUAN**

Diabetes Mellitus, atau yang sering disebut diabetes, merupakan salah satu penyakit kronis yang menjadi masalah kesehatan global. Penyakit ini ditandai oleh tingginya kadar gula dalam darah yang dapat menyebabkan berbagai komplikasi serius jika tidak diatasi dengan baik (Sapra & Bhandari, 2023). Salah satu faktor yang diyakini memengaruhi kualitas hidup penderita diabetes adalah kemampuan mereka dalam melakukan *self-management*. Penderita diabetes mellitus memerlukan perawatan yang berkelanjutan dan berkesinambungan untuk mengontrol kadar gula darah mereka dan mencegah komplikasi jangka panjang. Dalam hal ini, *self-management* memainkan peran yang sangat penting. *Self-management* mencakup berbagai aspek, mulai dari pengaturan diet, olahraga teratur, pemantauan kadar gula darah, hingga pengelolaan stres (Adu et al., 2019).

Data International Diabetes Federation (2017) menunjukkan bahwa sekitar 425 juta orang mengalami diabetes mellitus, diperkirakan pada tahun 2045 terdapat 693 juta penderita diabetes mellitus (DM) (Rosliana Dewi et al., 2023). Hasil riskesdas 2018 menunjukkan prevalensi diabetes melitus di Indonesia berdasarkan diagnosis dokter pada umur < 15 tahun sebesar 2%. angka ini menunjukkan peningkatan dibandingkan prevalensi diabetes melitus penduduk > 15 tahun pada hasil riskesdas 2013 sebesar 1,5% namun prevalensi diabetes melitus menurut hasil pemeriksaan gula darah meningkat dari 6,9% pada tahun 2013 menjadi 8,5% pada tahun 2018 (Irfayanti et al., 2022).

Meskipun penting, tidak semua penderita diabetes memiliki kemampuan atau pengetahuan yang cukup untuk melakukan *self-management* dengan baik. Hal ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk tingkat pendidikan, akses terhadap sumber daya kesehatan, dan dukungan sosial (Adhikari et al., 2021). Beberapa penelitian sebelumnya telah menunjukkan adanya hubungan antara *self-management* dan kualitas hidup pada penderita diabetes mellitus. Menurut penelitian, *self-management* yang baik dikaitkan dengan peningkatan kualitas hidup dan pengendalian yang lebih baik terhadap penyakit. Namun, masih

diperlukan penelitian yang lebih mendalam untuk memahami hubungan ini secara lebih baik, terutama di konteks populasi Indonesia (Ernawati et al., 2021).

Penelitian tentang hubungan antara *self-management* dan kualitas hidup pada penderita diabetes mellitus memiliki implikasi yang signifikan dalam pengelolaan penyakit ini. Dengan memahami hubungan tersebut, para penyedia layanan kesehatan dapat memberikan pendekatan yang lebih terarah dan efektif dalam membantu penderita diabetes meningkatkan kualitas hidup mereka. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi dasar untuk pengembangan intervensi yang lebih baik dalam meningkatkan kemampuan *self-management* pada penderita diabetes mellitus (ALSharit & Alhalal, 2022). Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya berpotensi memberikan manfaat langsung bagi individu, tetapi juga bagi masyarakat secara keseluruhan melalui peningkatan kesehatan dan kualitas hidup. Dalam konteks penelitian mengenai hubungan antara *self-management* dan kualitas hidup pada penderita diabetes mellitus, pemahaman yang lebih mendalam akan menjadi landasan yang kuat untuk pengembangan strategi intervensi yang lebih efektif dalam meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup mereka (Gauthier-Beaupré et al., 2023). Oleh karena itu, penelitian ini memiliki relevansi yang besar dalam upaya pengelolaan penyakit diabetes mellitus di Indonesia.

## B. METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan pendekatan Cross Sectional dengan tujuan untuk mengetahui hubungan *self-management* dengan kualitas hidup pada penderita DM. Populasi pada penelitian ini yaitu keseluruhan penderita Diabetes Mellitus (DM) yang tinggal di Desa Tanjung Kiaok Sapeken yang berjumlah 96 orang.

Sampel pada penelitian ini yaitu sebagian penderita DM yang berada di Desa Tanjung Kiaok Sapeken yang berjumlah 54 orang yang dipilih dengan teknik *simple random sampling* yaitu pengambilan sampel dari populasi dilakukan secara acak. Analisa statistik untuk menguji korelasi antara dua variabel yang digunakan adalah uji korelasi *spearman rank*.

## C. HASIL PENELITIAN

Data umum adalah data dari karakteristik responden. Karakteristik responden meliputi usia, tingkat pendidikan dan pekerjaan.

### 1. Karakteristik usia responden

Tabel 1 Karakteristik responden berdasarkan usia

No.	Usia Responden	Frekuensi	Presentase
-----	----------------	-----------	------------

1.	Kurang dari 50 tahun	9	25,7 %
2.	50 – 65 tahun	20	57,2 %
3.	Lebih dari 65 tahun	6	17,1 %
Jumlah		35	100 %

Data tersebut menggambarkan distribusi usia responden dalam penelitian ini, di mana sebanyak 35 responden terlibat. Mayoritas responden berusia antara 50 hingga 65 tahun, dengan frekuensi sebanyak 20 orang, atau sekitar 57,2% dari total responden.

## 2. Karakteristik pendidikan responden

Tabel 2 Karakteristik responden berdasarkan pendidikan

No.	Tingkat Pendidikan	Frekuensi	Presentase
1.	SD	5	14,3 %
2.	SMP	11	31,4 %
3.	SMA/SMU	15	42,9 %
4.	Diploma/Sarjana	4	11,4 %
Jumlah		35	100 %

Data tersebut menggambarkan tingkat pendidikan responden dalam penelitian ini, di mana total 35 responden terlibat. Mayoritas responden memiliki tingkat pendidikan SMA/SMU, dengan frekuensi sebanyak 15 orang atau sekitar 42,9% dari total responden.

## 3. Karakteristik pekerjaan responden

Tabel 3 Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan

No.	Pekerjaan	Frekuensi	Presentase
1.	Tidak Bekerja	23	65,7 %
2.	PNS	3	8,6 %
3.	Petani	2	5,7 %
4.	Pegawai Swasta	2	5,7 %
5.	Pedagang	5	14,3 %
Jumlah		35	100

Data tersebut menggambarkan distribusi pekerjaan responden dalam penelitian ini, di mana total 35 responden terlibat. Mayoritas responden tidak bekerja, dengan jumlah sebanyak 23 orang atau sekitar 65,7% dari total responden.

## 4. Karakteristik *self-management* responden

Tabel 4 Karakteristik *self-management* responden

No	<i>Self-management</i>	Frekuensi	Presentase
1.	Kurang	7	20,0 %

2. Cukup	15	42,9 %
3. Baik	13	37,1 %
Jumlah	35	100 %

Data tersebut menggambarkan tingkat *self-management* responden dalam penelitian ini, di mana total 35 responden terlibat. Sebagian besar responden memiliki tingkat *self-management* yang cukup, dengan jumlah sebanyak 15 orang atau sekitar 42,9% dari total responden. Diikuti oleh responden yang memiliki tingkat *self-management* baik, yaitu sebanyak 13 orang atau sekitar 37,1%.

5. Karakteristik kualitas hidup responden

Tabel 5 Karakteristik kualitas hidup responden

No	Kualitas Hidup	Frekuensi	Presentase
1.	Buruk	18	51,4 %
2.	Baik	17	48,6 %
	Jumlah	35	100

Data tersebut menggambarkan tingkat kualitas hidup responden dalam penelitian ini, di mana total 35 responden terlibat. Mayoritas responden memiliki kualitas hidup yang buruk, dengan jumlah sebanyak 18 orang atau sekitar 51,4% dari total responden. Sementara itu, responden yang memiliki kualitas hidup baik merupakan kelompok dengan presentase yang sedikit lebih rendah, yaitu sebanyak 17 orang atau sekitar 48,6% dari total responden.

6. Karakteristik kualitas hidup responden

Tabel 6 Hubungan *self management* dengan kualitas hidup pada penderita Diabetes Mellitus

No	Self-managemen t	Kualitas Hidup				Total		R	P Value
		Buruk		Baik		N	%		
		f	%	f	%	N	%		
1.	Kurang	7	20,0	0	0	7	20,0		
2.	Cukup	11	31,4	4	11,5	15	42,9	0,64	0,00
3.	Baik	0	0	13	37,1	13	37,1	8	0
	Total	18	51,4	17	48,6	35	100		

Data menunjukkan hubungan antara tingkat *self-management* dan kualitas hidup pada pasien diabetes mellitus. Sebanyak 20,0% pasien yang memiliki tingkat *self-management* kurang menunjukkan kualitas hidup yang buruk, sementara tidak ada pasien dengan *self-management* kurang yang memiliki kualitas hidup baik. Sebaliknya, sebanyak 31,4% pasien dengan *self-management* cukup menunjukkan kualitas hidup yang buruk, sementara 11,5% menunjukkan kualitas hidup baik. Pasien yang memiliki *self-management* baik semuanya menunjukkan kualitas hidup yang baik, tanpa adanya yang buruk. Hasil analisis statistik menunjukkan nilai *p-value* 0,000 dan tingkat signifikansi 0,648, menunjukkan adanya hubungan yang

signifikan antara *self-management* dan kualitas hidup pada pasien diabetes mellitus

#### **D. PEMBAHASAN**

Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *self-management* dan kualitas hidup pada pasien diabetes mellitus. Hasil ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan pentingnya *self-management* dalam meningkatkan kualitas hidup pasien diabetes mellitus. Data menunjukkan bahwa terdapat keterkaitan yang signifikan antara *self-management* dan kualitas hidup pasien. Pasien dengan *self-management* yang kurang memiliki kualitas hidup yang buruk, sedangkan tidak ada pasien dengan *self-management* kurang yang memiliki kualitas hidup baik. Tidak ada pasien dengan *self-management* baik yang memiliki kualitas hidup buruk, semua menunjukkan kualitas hidup yang baik. Pasien dengan *self-management* yang kurang cenderung memiliki kualitas hidup yang buruk, sedangkan mereka dengan *self-management* yang baik lebih mungkin memiliki kualitas hidup yang baik.

Teori-teori kesehatan menekankan pentingnya *self-management* dalam meningkatkan kualitas hidup pasien dengan kondisi kronis seperti diabetes mellitus. Konsep *self-management* dalam kesehatan menyoroti peran aktif pasien dalam mengelola kondisi kesehatan mereka sendiri, termasuk pengelolaan pola makan, aktivitas fisik, pengukuran kadar glukosa darah, dan minum obat secara teratur (Elsayed et al., 2023). Keyakinan individu terhadap kemampuan mereka untuk mengatasi tantangan dan mengelola kondisi kesehatan mereka secara efektif sangat penting dalam menentukan tingkat keberhasilan *self-management* mereka (Lightfoot et al., 2022). Selain itu, persepsi individu tentang keparahan penyakit, kerentanan terhadap komplikasi, manfaat dari tindakan pencegahan, dan hambatan yang dihadapi dalam mengadopsi perilaku sehat mempengaruhi keputusan dan perilaku mereka terkait dengan *self-management*. Ketika pasien dapat mengambil peran aktif dalam manajemen kondisi mereka, mereka cenderung memiliki kontrol yang lebih baik atas kondisi mereka dan karenanya dapat meningkatkan kualitas hidup mereka (Pakpahan et al., 2021). Oleh karena itu, peningkatan *self-management* pada pasien diabetes mellitus diharapkan dapat menjadi fokus utama dalam upaya meningkatkan kualitas hidup mereka.

Berdasarkan fakta dan teori yang ada, dapat disimpulkan bahwa peningkatan *self-management* pada pasien diabetes mellitus dapat menjadi kunci untuk meningkatkan kualitas hidup mereka. Hasil ini mencerminkan pentingnya manajemen diri dalam merawat kondisi diabetes dan dampaknya terhadap kualitas hidup, sehingga perlu ditekankan pentingnya pendekatan yang holistik dalam perawatan pasien, yang tidak hanya mencakup pemberian obat dan perawatan medis, tetapi juga edukasi dan dukungan dalam pengelolaan kondisi sehari-hari. Oleh karena itu, intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan *self-management*

pasien perlu ditingkatkan dan diintegrasikan ke dalam praktik klinis secara lebih luas untuk memastikan pasien memiliki pengetahuan, keterampilan, dan dukungan yang cukup untuk mengelola diabetes mereka dengan efektif.

## E. KESIMPULAN DAN SARAN

### 1. Kesimpulan

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui keterkaitan tingkat *self-management* dan kualitas hidup pada pasien diabetes mellitus. Hasil menunjukkan bahwa *self-management* yang dilakukan oleh pasien memiliki korelasi signifikan dengan kualitas hidup pasien diabetes mellitus.

### 2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan agar pihak medis, terutama para penyedia layanan kesehatan, memberikan lebih banyak perhatian dan dukungan kepada pasien diabetes mellitus dalam meningkatkan keterampilan *self-management* mereka. Dengan memberikan pendidikan dan pelatihan yang lebih intensif tentang manajemen kondisi, serta mendorong partisipasi aktif pasien dalam mengelola kesehatan mereka, diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidup pasien secara keseluruhan. Selain itu, intervensi yang difokuskan pada pemberdayaan pasien dan peningkatan *self-efficacy* mereka juga perlu dipertimbangkan untuk memperkuat hasil yang positif ini

## F. DAFTAR PUSTAKA

- Adhikari, M., Devkota, H. R., & Cesuroglu, T. (2021). Barriers to and facilitators of diabetes self-management practices in Rupandehi, Nepal- multiple stakeholders' perspective. *BMC Public Health*, *21*(1), 1269. <https://doi.org/10.1186/S12889-021-11308-4/PEER-REVIEW>
- Adu, M. D., Malabu, U. H., Malau-Aduli, A. E. O., & Malau-Aduli, B. S. (2019). Enablers and barriers to effective diabetes self-management: A multi-national investigation. *PLoS ONE*, *14*(6). <https://doi.org/10.1371/JOURNAL.PONE.0217771>
- ALSharit, B. A., & Alhalal, E. A. (2022). Effects of health literacy on type 2 diabetic patients' glycemic control, self-management, and quality of life. *Saudi Medical Journal*, *43*(5), 465–472. <https://doi.org/10.15537/SMJ.2022.43.5.20210917>
- Elsayed, N. A., Aleppo, G., Aroda, V. R., Bannuru, R. R., Brown, F. M., Bruemmer, D., Collins, B. S., Hilliard, M. E., Isaacs, D., Johnson, E. L., Kahan, S., Khunti, K., Leon, J., Lyons, S. K., Perry, M. Lou, Prahalad, P., Pratley, R. E., Seley, J. J., Stanton, R. C., & Gabbay, R. A. (2023). Improving Care and Promoting Health in Populations: Standards of Care in Diabetes—2023. *Diabetes Care*, *46*(Suppl 1), S10. <https://doi.org/10.2337/DC23-S001>
- Ernawati, U., Wihastuti, T. A., & Utami, Y. W. (2021). Effectiveness of diabetes self-management education (DSME) in type 2 diabetes mellitus (T2DM) patients: Systematic literature review. *Journal of Public Health Research*, *10*(2), 2240. <https://doi.org/10.4081/JPHR.2021.2240>
- Gauthier-Beaupré, A., Kuziemska, C., Battistini, B. J., & Jutai, J. W. (2023). Evolution

- of public health policy on healthcare self-management: the case of Ontario, Canada. *BMC Health Services Research*, 23(1), 1–15. <https://doi.org/10.1186/S12913-023-09191-3/FIGURES/4>
- Irjayanti, K., Zenal, S., & Suhartatik. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Peningkatan Diabetes Melitus Tipe 2. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 1(6), 805–813. <https://123dok.com/document/yj7xmxdk-faktor-faktor-mempengaruhi-terjadinya-peningkatan-diabetes-melitus-tipe.html>
- Lightfoot, C. J. ;, Nair, D. ;, Bennett, P. N. ;, Smith, A. C. ;, Griffin, A. D. ;, Warren, M. ;, Wilkinson, T. J., Müller, R.-U., Greenwood, S. A., Castle, E. M., Lightfoot, C. J., Nair, D., Bennett, P. N., Smith, A. C., Griffin, A. D., Warren, M., & Wilkinson, T. J. (2022). Patient Activation: The Cornerstone of Effective Self-Management in Chronic Kidney Disease? *Kidney and Dialysis 2022, Vol. 2, Pages 91-105*, 2(1), 91–105. <https://doi.org/10.3390/KIDNEYDIAL2010012>
- Pakpahan, M., Siregar, D., Susilawaty, A., Tasnim, Mustar, Ramdany, R., Manurung, E. I., Sianturi, E., Sitanggang, M. R. G. T. Y. F., & Maisyarah. (2021). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan* (R. Watriantho (ed.); Cetakan 1). Yayasan Kita Menulis.
- Roslina Dewi, Resfani Fatimah, Ady Waluya, Johan Budhiana, & Maria Yulianti. (2023). Hubungan Mekanisme Koping Dengan Kecemasan Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Tengah Kota Sukabumi. *Media Informasi*, 19(1), 89–95. <https://doi.org/10.37160/bmi.v19i1.48>
- Sapra, A., & Bhandari, P. (2023). Diabetes. *StatPearls*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK551501/>