

**HUBUNGAN *SELF-CARE* DENGAN KUALITAS HIDUP PADA PENDERITA  
DIABETES MELITUS DI WILAYAH KERJA UPTD  
PUSKESMAS RAWAT INAP SRAGI  
TAHUN 2024**

**Ita Meisita<sup>1</sup>, Sandra Andini<sup>2</sup>, Hernida Warni<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Mitra Indonesia  
Itameisita.student@umitra.ac.id

**ABSTRAK**

Diabetes Melitus adalah penyakit kronis yang timbul ketika insulin tidak diproduksi dengan baik oleh pankreas atau ketika tubuh tidak dapat menyerap insulin secara efektif. Self-care adalah suatu bentuk perawatan diri yang bertujuan untuk memantau kadar glukosa darah secara optimal dan mencegah terjadinya komplikasi serta meningkatkan kualitas hidup. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan self-care dengan kualitas hidup pada penderita diabetes melitus di wilayah kerja UPTD puskesmas rawat inap sragi Tahun 2024. Jenis penelitian kuantitatif menggunakan metode observasional analitik dengan pendekatan cross-sectional. Populasi dalam penelitian seluruh penderita diabetes melitus bulan januari-april 113 orang, teknik sampling menggunakan purposive sampling dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Penentuan sample menggunakan rumus Yamane didapatkan 88 sampel. Instrumen yang digunakan adalah kuisioner SDSCA dan DQOL. Penelitian ini dilaksanakan pada 08 juli sampai 20 juli 2024. Analisa data menggunakan distrubsi frekuensi dan uji chi-square. Hasil penelitian didapatkan mayoritas memiliki self-care cukup baik sejumlah 38 responden (43,2%), mayoritas memiliki kualitas hidup cukup baik 39 responden (44,3%). Dari 38 responden (43,2%) self-care cukup baik memiliki kualitas hidup cukup baik 31 (35,2%) responden dan 7 responden (8,0%) kualitas hidup baik. Terdapat hubungan self-care dengan kualitas hidup pada penderita diabetes melitus di wilayah kerja UPTD Puskesmas Rawat Inap Sragi Lampung Selatan Tahun 2024 dengan p-value 0,000. Diharapkan penderita diabetes melitus untuk meningkatkan self-care dengan baik untuk mencegah komplikasi serta meningkatkan kualitas hidup.

**Kata kunci : *Diabetes Melitus, Self-Care, Kualitas Hidup***

**ABSTRACT**

*Diabetes Mellitus is a chronic disease that occurs when the pancreas fails to produce sufficient insulin or when the body is unable to effectively absorb insulin. Self-care refers to the practice of looking after one's own health with the aim of optimally monitoring blood glucose levels, preventing complications, and improving the quality of life. This research aims to identify the correlation between self-care and quality of life among diabetes mellitus patients in the working territory of Technical Implementation Unit (UPTD) of Community Health Center for Inpatient Care of Sragi in 2024. This quantitative research utilizes observational analytic method with a cross-sectional approach. The research population includes 113 patients with diabetes mellitus observed from January to April. The sampling was conducted using purposive sampling technique based on inclusion and exclusion criteria. The sample size was calculated using the Yamane formula which resulted in 88 respondents. The Summary of Diabetes Self-care Activities (SDSCA) and Diabetes Quality of Life (DQoL) questionnaires were used as the research instruments. The research was conducted from 08 July 2024 to 20 July 2024 and the data were analyzed using frequency distributions and chi-square tests. The results of the research revealed that the majority of respondents with a total of 38 respondents (43.2%) had a moderate self-care and 39 respondents also had a moderate quality of life. Among the 38 respondents (43.2%) who had a moderate self-care, 31 respondents (35.2%) had a moderate quality of life and 7 respondents (8.0%) had a good quality of life. There is a significant correlation between self-care and quality of life identified among patients with diabetes mellitus in the working territory of Technical Implementation Unit (UPTD) of Community Health Center for Inpatient care of Sragi, South Lampung in 2024 with a p-value of 0.000. Patients with diabetes mellitus are encouraged to enhance their self-care practices to prevent complications and improve their quality of life.*

**Keywords: *Diabetes Mellitus, Self-Care, Quality Of Life***

## 1. PENDAHULUAN

Penyakit tidak menular (PTM) seperti penyakit kardiovaskular, kanker, penyakit pernapasan kronis, dan diabetes melitus (DM) adalah alasan utama kematian secara global, terhitung 74% dari semua kematian global, yaitu sekitar 41 juta orang per tahun (World Health Organization, 2023). Dari semua penyakit tidak menular (PTM) ini, diabetes melitus (DM) menonjol karena tingkat kematiannya yang sangat tinggi. Tahun 2021 memiliki jumlah kematian global sebesar 6,7 juta karena DM, dengan wilayah Pasifik Barat melaporkan tingkat kematian terbesar, diikuti oleh Eropa dan Asia Tenggara (International Diabetes Federation, 2021). Di Indonesia, DM (Diabetes Melitus) menjadi salah satu penyakit yang bisa mematikan, dengan jumlah kematian yang dilaporkan sebesar 236.711 pada tahun yang sama.

Diabetes mellitus, juga disebut sebagai DM, mengalami prevalensi yang meningkat secara global dan di negara-negara tertentu. Dilaporkan oleh International Diabetes Federation (2021) bahwa pada tahun 2021 prevalensi global DM mempengaruhi 537 juta orang dewasa, dan diproyeksikan naik menjadi 783 juta pada tahun 2045. Telah terjadi peningkatan yang signifikan dalam kejadian diabetes melitus (DM) di Indonesia. Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, prevalensi diabetes melitus (DM) secara keseluruhan adalah 1,5%. Jawa Barat, Jawa Timur, dan Jawa Tengah memiliki prevalensi individu yang terkena DM tertinggi (Balitbangkes RI, 2018). Data terbaru dari Survei Kesehatan Indonesia (2023) menunjukkan bahwa prevalensi DM terus meningkat, terutama di provinsi Lampung, yang menunjukkan peningkatan jumlah penderita DM berdasarkan diagnosis dokter (Kemenkes, 2024).

Manajemen Diabetes Mellitus yang tidak tepat dapat mengakibatkan konsekuensi yang parah, termasuk masalah makrovaskular dan mikrovaskular, serta neuropati yang mengancam jiwa bagi individu yang terkena. Komplikasi yang terkait dengan DM bisa berdampak pada menurunnya angka harapan hidup, naiknya beban keuangan, dan kualitas hidup mengalami penurunan secara keseluruhan bagi individu yang terkena dampak. Kualitas hidup mencakup berbagai dimensi seperti kesejahteraan fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan, dan secara

signifikan dipengaruhi oleh kondisi kesehatan dan pengelolaan penyakit. Studi menunjukkan bahwa kesejahteraan individu dengan DM secara signifikan dipengaruhi oleh variabel seperti usia, tingkat pendidikan, bantuan keluarga, dan khususnya, kemampuan untuk mengelola self-care secara efektif (Irawan et al., 2021)

Konsep self-care, yang dibuat oleh Dorothea Orem, menyoroti pentingnya tanggung jawab pasien dalam menjaga kesehatan mereka sendiri secara mandiri. Individu dengan DM harus terlibat dalam praktik self-care seperti mematuhi diet yang diatur, mempertahankan kadar gula darah yang optimal, mengikuti terapi resep yang ditentukan, melakukan latihan fisik, dan merawat kaki mereka (Nursalam, 2016; Rima Berti Anggraini, 2021). Studi sebelumnya telah menunjukkan korelasi yang positif antara self-care yang efektif dan peningkatan kualitas hidup pada penderita diabetes mellitus. Namun demikian, temuan penelitian ini belum meyakinkan, karena beberapa studi menetapkan tidak ada korelasi signifikan antara self-care dan kualitas hidup (Muzdalifah et al., 2023; Siregar et al., 2022)

Melihat tingginya prevalensi DM yang terus meningkat setiap tahun, serta variasi dalam pengelolaan self-care di kalangan penderita DM, penelitian lebih lanjut diperlukan. Hasil pra-survei di UPTD Puskesmas Rawat Inap Sragi menunjukkan bahwa sebagian besar penderita DM masih memiliki pengelolaan self-care yang kurang optimal, yang berdampak pada penurunan kualitas hidup mereka. Oleh karena itu, penulis merasa tertarik untuk melakukan penelitian mendalam mengenai hubungan antara self-care dan kualitas hidup penderita DM di wilayah ini.

## 2. METODE PENELITIAN

Penggunaan metode penelitian kuantitatif dilakukan pada studi ini dengan menggunakan analisis observasional dan pendekatan cross-sectional. Strategi ini bertujuan untuk menyelidiki hubungan antara variabel risiko dan efeknya dengan mengumpulkan data melalui pengamatan pada satu momen waktu (Notoatmodjo, 2018). Penelitian dilakukan antara 8 Juli 2024 hingga 20 Juli 2024 di Wilayah Kerja Puskesmas Rawat Inap UPTD Sragi yang berlokasi di Kabupaten Lampung Selatan dengan sampel yang diteliti pasien diabetes mellitus antara Januari dan April. Responden penelitian ini tinggal di wilayah kerja puskesmas rawat inap Sragi. Ukuran sampel untuk penelitian ini, yang terdiri dari

88 orang dengan diabetes melitus, ditentukan menggunakan rumus Yamane (Sugiyono, 2021). Metode *non-probability* sampling yang dikenal sebagai purposive sampling digunakan pada studi ini, yang melibatkan pemilihan sampel menurut kriteria atau pertimbangan hal tertentu (Sugiyono, 2021).

Instrumen penelitian Self-care: Dalam pengukuran Self-care penderita diabetes melitus menggunakan kuisioner SDSCA yang dimodifikasi oleh Toobert et al., (2000) Studi ini memanfaatkan kuisioner dari peneliti sebelumnya oleh Nurjannah, (2022), Instrumen Penelitian Kualitas Hidup Kuesioner Diabetes Quality of Life (DQOL) digunakan sebagai instrumen untuk menilai kualitas hidup individu dengan diabetes melitus. ) Studi ini memanfaatkan kuisioner dari peneliti sebelumnya. Pada tahun 2016, Kuesioner ini diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia oleh Chusmeywati *et al.* (2016).

### 3. HASIL

**Tabel 1 Karakteristik Responden Berdasarkan jenis kelamin pada Penderita Diabetes Melitus di UPTD Puskesmas Rawat Inap Sragi Tahun 2024**

Jenis Kelamin Responden	Frekuensi	Presentase (%)
Perempuan	74	84,1%
Laki-laki	14	15,9%
Total	88	100%

Tabel 1 di atas menggambarkan distribusi frekuensi responden menurut jenis kelamin, mayoritas berjenis kelamin perempuan 74 responden (84,1%) dan paling sedikit laki-laki 14 responden (15,9%).

**Tabel 2 Karakteristik Responden Berdasarkan usia pada Penderita Diabetes Melitus di UPTD Puskesmas Rawat Inap Sragi Tahun 2024**

Usia Responden	Frekuensi	Presentase (%)
36-45	16	18,2 %
46-55 Tahun	27	30,7 %
56-65 Tahun	38	43,2 %
> 65 Tahun	7	8,0 %
Total	88	100,0 %

Tabel 2 di atas menggambarkan distribusi frekuensi responden menurut usia, mayoritas berusia 56-65 tahun 38 responden (43,2%) dan paling sedikit > 65 tahun 7 responden (8,0%).

**Tabel 3 Karakteristik Responden Berdasarkan pendidikan pada Penderita**

**Diabetes Melitus di UPTD Puskesmas Rawat Inap Sragi Tahun 2024**

Pendidikan Responden	Frekuensi	Presentase (%)
Tidak Sekolah	0	0 %
SD	11	12,5 %
SMP	16	18,2 %
SMA	51	58,0 %
Perguruan Tinggi	10	11,4 %
Total	88	100,0 %

Tabel 3 di atas menggambarkan distribusi frekuensi responden menurut pendidikan, mayoritas SMA 51 responden (58,0%) dan paling sedikit tidak sekolah 0 responden (0%).

**Tabel 4 Karakteristik Responden Berdasarkan pekerjaan pada Penderita Diabetes Melitus di UPTD Puskesmas Rawat Inap Sragi Tahun 2024**

Pekerjaan Responden	Frekuensi	Presentase (%)
Tidak Berkerja	20	22,7 %
Ibu Rumah Tangga (IRT)	42	47,7 %
Wiraswasta	5	5,7 %
Petani	17	19,3 %
PNS	4	4,5 %
Total	88	100,0 %

Tabel 4 di atas menggambarkan distribusi frekuensi responden menurut pekerjaan, mayoritas pekerjaan responden IRT dengan 42 responden (47,7%) dan paling sedikit PNS 4 responden (4,5%).

**Tabel 5 Karakteristik Responden Berdasarkan lama menderita DM pada Penderita Diabetes Melitus di UPTD Puskesmas Rawat Inap Sragi Tahun 2024**

Lama Menderita DM Responden	Frekuensi	Presentase (%)
<1 Tahun	11	12,5 %
1-5 Tahun	48	54,5 %
>5 Tahun	29	33,0 %
Total	88	100,0 %

Tabel 5 menampilkan karakteristik responden menurut lama waktu mengalami DM. Mayoritas responden (48) melaporkan DM 1-5 tahun yang lalu, sedangkan jumlah responden paling sedikit (11, 12%) melaporkan DM <1 tahun yang lalu.

**Tabel 6 Karakteristik Responden Berdasarkan indeks massa tubuh pada Penderita Diabetes Melitus di UPTD Puskesmas Rawat Inap Sragi Tahun 2024**

IMT Responden	Frekuensi	Presentase (%)
---------------	-----------	----------------

Kurus	2	2,3 %
Normal	40	45,5 %
Berat badan berlebih	22	25,0 %
Obesitas	24	27,3 %
Total	88	100,0 %

Tabel 6 di atas menggambarkan karakteristik responden menurut *indeks massa* tubuh (IMT) dan mayoritas responden memiliki Indeks massa tubuh normal 40 responden (45,5%) dan paling sedikit kurus 2 responden (2,3%).

**Tabel 7 Distribusi *self-care* pada Penderita Diabetes Melitus di UPTD Puskesmas Rawat Inap Sragi Tahun 2024**

<i>Self-care</i> Responden	Frekuensi	Presentase (%)
Buruk	21	23,9%
Cukup Baik	38	43,2%
Baik	29	33,0%
Total	88	100,0%

Tabel 7 menampilkan dari 88 responden mayoritas sejumlah 38 responden (43,2%) memiliki *self-care* cukup baik, *self-care* baik 29 responden (33,0%) dan paling sedikit *self-care* buruk 21 responden (23,9%).

**Tabel 8 Distribusi Kualitas Hidup pada Penderita Diabetes Melitus di UPTD Puskesmas Rawat Inap Sragi Tahun 2024**

Kualitas Hidup Responden	Frekuensi	Presentase (%)
Buruk	21	23,9%
Cukup Baik	39	44,3%
Baik	28	31,8%
Total	88	100%

Tabel 8 di atas menunjukkan bahwa dari 88 responden mayoritas sejumlah 39 responden (44,3%) mempunyai kualitas hidup cukup baik, 28 responden (31,8%) mempunyai kualitas hidup baik dan paling rendah kualitas hidup buruk 21 responden (23,9%).

**Tabel 9 Hubungan *Self-care* dengan Kualitas Hidup Pada Penderita Diabetes Melitus Di UPTD Puskesmas Sragi Lampung Selatan Tahun 2024**

Self-care	Kualitas Hidup								P-Value
	Buruk		Cukup Baik		Baik		Total		
	N	%	N	%	N	%	N	%	
Buruk	21	23,9	0	0	0	0	21	23,9	0,000
Cukup baik	0	0	31	35,2	7	8,0	38	43,2	
Baik	0	0	8	9,1	21	23,9	29	33,0	
Total	21	23,9	39	43,2	28	33,0	88	100,0	

Hasil analisis pada tabel 6 dapat diketahui dari 38 responden (43,2%) *self-care* cukup baik terdapat 31 (35,2%) responden yang mempunyai kualitas hidup cukup baik dan 7 responden (8,0%) dengan kualitas hidup baik. Dari 29 responden (33,0%) yang menerapkan *self-care* baik mempunyai kualitas hidup baik sebanyak 21 responden (23,9%) dan 8 responden (9,1%) dengan kualitas hidup cukup baik serta 21 responden (23,9%) dengan *self-care* buruk mempunyai kualitas hidup yang buruk 21 responden (23,9%). Hasil Analisa bivariat dengan uji *Chi-Square* diperoleh *p-value*  $0,000 < 0,05$ , sehingga kesimpulan yang dapat dibuat adalah adanya hubungan signifikan antara *self-care* dengan kualitas hidup pada pasien DM di UPTD Puskesmas Rawat Inap Sragi Lampung Selatan Tahun 2024.

#### 4. PEMBAHASAN

Temuan studi ini menunjukkan bahwa responden dengan jumlah tertinggi adalah perempuan (84,1%) dibandingkan laki-laki

(15,9%), yang kemungkinan disebabkan oleh beberapa faktor fisiologis dan hormonal. Perubahan hormon, seperti penurunan estrogen saat menopause, dapat meningkatkan risiko obesitas dan diabetes melitus (Tramunt et al., 2020). Perempuan juga mempunyai risiko lebih tinggi terkena diabetes karena faktor seperti IMT yang lebih besar dan riwayat diabetes melitus gestasional (Delaney, 2022). Selain itu, perempuan cenderung lebih sering mencari perawatan medis, sehingga kasus diabetes lebih banyak terdeteksi pada mereka.

Responden terbanyak pada studi ini berada pada rentang usia 56-65 tahun (43,2%). Menurut DEPKES RI (2007), usia lebih dari 50 tahun merupakan awal lansia, di mana terjadi kemunduran fungsi fisik dan psikologis, yang dikenal sebagai proses degeneratif. Penyakit degeneratif, seperti diabetes melitus, sering terjadi pada usia tua karena menurunnya fungsi organ, terutama organ pankreas yang memproduksi

insulin. Proses penuaan menyebabkan penurunan sensitivitas insulin, yang meningkatkan risiko diabetes melitus (Fatihaturahmi et al., 2023; PERKENI, 2021). Sejalan dengan penelitian sebelumnya, mayoritas penderita diabetes berada pada usia > 40 tahun, karena resistensi insulin yang meningkat seiring dengan penurunan fungsi metabolisme tubuh (Harahap et al., 2020a; Suryanti et al., 2020). Usia muda kini juga rentan terkena diabetes melitus, terutama karena pkurangnya aktivitas fisik serta pola hidup yang kurang sehat.

Pada studi ini, karakteristik responden menurut pendidikan yang menjadi mayoritas adalah responden yang pendidikan terakhirnya adalah SMA (58,0%). Hal ini selaras dengan beberapa studi lain yang juga menunjukkan mayoritas responden dengan pendidikan SMA, seperti yang ditemukan oleh Putri et al. (2022) dan Basir et al. (2022). Penelitian membuktikan bahwa seseorang akan semakin mudah menerima informasi tentang kesehatan, termasuk pencegahan dan pengelolaan diabetes jika memiliki Pendidikan yang tinggi (Lengga et al., 2023; Riniasih & Hapsari, 2020). Namun, penelitian lain oleh Agustina et al., (2022) menunjukkan bahwa mayoritas responden berpendidikan SD, yang berbanding terbalik dengan temuan ini. Pendidikan yang rendah cenderung membatasi akses dan pemahaman terhadap informasi kesehatan, yang dapat meningkatkan risiko diabetes. Faktor-faktor seperti pekerjaan yang sibuk dan gaya hidup yang tidak sehat sering kali berkontribusi pada tingginya angka kejadian diabetes pada mereka yang berpendidikan SMA (Riniasih & Hapsari, 2020)

Penelitian menunjukkan bahwa proporsi yang signifikan dari peserta mengalami diabetes melitus (DM) selama durasi 1-5 tahun. Secara khusus, 48 responden, atau 54,5% dari total, melaporkan menderita DM (WHO, 2021). Seiring berjalannya waktu, ada pemahaman yang berkembang tentang *self-care*, yang diperoleh melalui pengalaman luas di bidang medis dan perawatan (Nurjannah, 2022). Hartono & Ediyono, (2024) melakukan penelitian yang menunjukkan korelasi penting antara durasi DM dan pemahaman komprehensif tentang lima pilar manajemen DM. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa individu yang sudah mengalami DM untuk jangka waktu yang lama biasanya mempunyai keahlian yang lebih besar dalam mengelola kondisi mereka. Namun demikian, durasi mengalami DM juga memperkuat kemungkinan masalah jika tindakan *self-care* yang memadai tidak diterapkan (S. H. Ritonga, 2022; Suryanti et al., 2020).

Berdasarkan temuan para peneliti, meskipun sebagian besar peserta telah berurusan dengan DM selama 1-5 tahun dan memiliki pemahaman yang relatif kuat tentang *self-care*, kemungkinan mengalami masalah masih meningkat seiring berjalannya waktu jika gaya hidup dan praktik *self-care* mereka tidak ideal.

Menurut Suryanti et al. (2020), sebagian besar peserta penelitian memiliki keadaan gizi normal, khususnya 40 responden (45,5%). Namun demikian, sebanyak 24 peserta (27,3%) diklasifikasikan sebagai obesitas, sedangkan 22 peserta (25,0%) dikategorikan sebagai yang memiliki berat badan berlebihan. Salah satu faktor risiko penting untuk DM adalah obesitas, karena kelebihan kalori menyebabkan kelelahan sel beta pankreas dan penurunan produksi insulin yang cukup (Harahap et al., 2020). Sebuah penelitian yang dilakukan oleh N. Ritonga & Annum, (2019) menunjukkan bahwa obesitas secara signifikan memperkuat kemungkinan berisiko diabetes mellitus tipe 2, dengan risiko hingga 7 kali lebih tinggi dibandingkan dengan individu yang tidak mengalami obesitas.

Peneliti berasumsi bahwa meskipun mayoritas responden memiliki IMT normal, faktor lain seperti pola makan buruk, usia, dan jenis kelamin juga dapat menyebabkan DM pada responden yang tidak obesitas.

Penelitian ini mengamati bahwa dari 88 responden, 43,2% menunjukkan *self-care* yang cukup baik, meskipun beberapa komponen memerlukan perbaikan. Menurut Derang et al.(2024) , 75,5% responden memiliki *self-care* yang memadai, yang penting untuk meningkatkan mekanisme koping dan hasil kesehatan. Demikian pula, Solikin & Heriyadi, (2020) menemukan bahwa manajemen diri dipengaruhi oleh tingkat pendidikan, dengan 48% peserta memiliki *self-care* yang cukup. Tingkat pendidikan secara signifikan mempengaruhi manajemen diabetes, di mana pendidikan tinggi berkorelasi dengan pengetahuan yang baik dan, akibatnya, manajemen penyakit yang lebih baik (Andi Yuni Mulyani, Arman, 2023). Teori *self-care* dari Orem menekankan tanggung jawab individu terhadap kesehatan, yang sangat penting untuk mengelola penyakit kronis (Nursalam, 2016). *Self-care* pada diabetes meliputi pengelolaan diet, olahraga fisik, pemantauan gula darah, kepatuhan pada pengobatan, dan perawatan kaki (Ahmad & Joshi, 2023). Dalam penelitian ini, 43,2% responden memiliki *self-care* yang cukup baik, terutama dalam pengelolaan diet dan kepatuhan pada pengobatan, tetapi kurang dalam aktivitas fisik dan perawatan kaki. Ini sejalan dengan temuan Derang Imelda dan Sigalingging Vina (2024) serta Putra et al. (2021), yang mencatat kekurangan

dalam pola aktivitas fisik, perawatan kaki, pemantauan gula darah di antara pasien diabetes.

Sebanyak 33,0% responden menunjukkan *self-care* yang baik, dengan kepatuhan terhadap semua komponen manajemen diabetes. Sebaliknya, 23,9% menunjukkan *self-care* yang buruk, mengabaikan aspek seperti diet, aktivitas fisik, dan pemantauan gula darah. Menurut Fadli dan Uly (2023), *self-care* bisa dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti pendidikan, usia, dan durasi diabetes. Pendidikan yang lebih tinggi dan durasi penyakit yang lebih lama terkait dengan praktik *self-care* yang lebih baik (Hartono & Ediyono, 2024).

Secara umum, penelitian ini mengungkapkan bahwa mayoritas peserta menunjukkan praktik *self-care* yang memuaskan. Namun, ada hal tertentu, seperti pemantauan gula darah dan perawatan kaki, yang perlu ditingkatkan untuk mengurangi konsekuensi potensial. Usia, jenis kelamin, pendidikan, dan durasi penyakit merupakan faktor penting yang mempengaruhi efektivitas *self-care*.

Penelitian ini menunjukkan bahwa dari 88 responden, mayoritas (44,3%) mempunyai kualitas hidup cukup baik, 31,8% mempunyai kualitas hidup baik, dan 23,9% mempunyai kualitas hidup buruk. Menurut Derang *et al.* (2024), 58,5% penderita diabetes memiliki kualitas hidup sedang, dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti gangguan aktivitas sehari-hari dan pola tidur. Solikin dan Heriyadi (2020) juga menemukan bahwa 57,1% penderita diabetes mempunyai kualitas hidup cukup, dan respons individu terhadap penyakit berpengaruh terhadap kualitas hidup pasien DM.

Studi ini mengungkapkan bahwa mayoritas responden menikmati kualitas hidup yang relatif tinggi, terutama disebabkan oleh pemahaman mereka yang luas tentang diabetes, yang memfasilitasi manajemen diri. Sebanyak 31,8% peserta melaporkan memiliki kualitas hidup yang tinggi, yang terkait dengan kepuasan mereka dengan kesejahteraan fisik dan kemampuan mereka untuk menjaga diri mereka sendiri. Sebaliknya, 23,9% peserta mengalami kualitas hidup di bawah standar, yang dipengaruhi oleh variabel seperti jenis kelamin, pendidikan, usia, dan *self-care* yang tidak memadai. Studi oleh (Luther *et al.*, 2023; Siregar *et al.*, 2022) menunjukkan korelasi yang kuat antara kualitas hidup di bawah standar dan kelemahan fisik dan kurangnya optimisme terhadap pemulihan. Studi ini menemukan bahwa proporsi yang signifikan dari peserta, khususnya mereka yang berusia 56-65 tahun, melaporkan kualitas hidup

yang relatif tinggi. Hal ini patut diperhatikan mengingat usia tua biasanya dihubungkan dengan kualitas hidup yang menurun. Gender juga bisa memengaruhi kualitas hidup, biasanya perempuan mempunyai kualitas hidup lebih rendah jika dibandingkan dengan laki-laki. Namun, studi ini menemukan bahwa wanita sebenarnya mempunyai kualitas hidup yang unggul, yang dapat dikaitkan dengan kepatuhan mereka yang lebih tinggi terhadap rekomendasi medis dan keterlibatan aktif dalam keterlibatan masyarakat. Pendidikan tinggi berkorelasi dengan peningkatan kualitas hidup, karena memberikan individu dengan pengetahuan yang ditingkatkan yang memfasilitasi *self-care* yang lebih efisien. Individu yang baru didiagnosis menderita diabetes dalam 1-5 tahun terakhir umumnya mengalami standar hidup yang tinggi, difasilitasi oleh penyesuaian dini yang berhasil dengan kondisi dan bantuan dari keluarga mereka.

Analisis statistik menggunakan tes Chi-Square mengungkapkan korelasi penting antara *self-care* dan kualitas hidup pada individu yang didiagnosis menderita diabetes melitus di Pusat Kesehatan Rawat Inap Sragi Lampung Selatan pada tahun 2024. *P-value* yang diperoleh 0,000 ( $<0,05$ ) menunjukkan signifikansi statistik. Hal tersebut membuktikan bahwa *self-care* yang semakin bagus diterapkan oleh individu yang sedang sakit atau mengalami kesulitan, semakin besar tingkat kepuasan hidup yang akan mereka capai. *Self-care* yang komprehensif mencakup berbagai elemen, termasuk pilihan diet, latihan fisik, memantau kadar gula darah, mematuhi obat yang diresepkan, dan merawat kaki seseorang.

Tujuan utama dari praktik ini adalah untuk mengurangi risiko berkembangnya masalah tambahan (Malini *et al.*, 2022; Siregar *et al.*, 2022).

Dalam penelitian ini, 35,2% peserta menunjukkan praktik *self-care* yang terpuji, menghasilkan standar hidup yang tinggi. Sementara manajemen nutrisi dan pengobatan diterapkan secara efektif, pemantauan kadar gula darah dan aktivitas fisik tetap jarang, dan sejumlah besar individu tidak memiliki pengetahuan tentang perawatan kaki dasar. Sebuah studi yang dilakukan oleh Derang *et al.* (2024), menguatkan hasil ini, menunjukkan bahwa praktik *self-care* yang tidak memadai, seperti pemantauan gula darah yang tidak teratur, aktivitas fisik yang tidak memadai, dan mengabaikan perawatan kaki, berkontribusi pada penurunan kualitas hidup.

Selain itu, penelitian ini mengungkapkan bahwa 23,9% peserta menunjukkan praktik *self-care* yang terpuji, menghasilkan kualitas hidup yang tinggi. Individu yang memiliki praktik *self-care* yang efektif

cenderung menunjukkan kesadaran yang tinggi, otonomi, dan kecenderungan yang kuat terhadap manajemen *self-care*. Hal ini, pada gilirannya, memungkinkan mereka untuk mengelola penyakit secara efektif dan menjunjung tinggi standar hidup yang unggul (Salahudin & Amelia, 2024).

Namun, tambahan 23,9% peserta menunjukkan *self-care* yang tidak memadai dan mengalami kualitas hidup yang rendah. Hal ini dapat dikaitkan dengan kegagalan mereka untuk mematuhi pedoman diet, kurangnya olahraga teratur, pemantauan kadar gula darah yang tidak konsisten, dan dukungan dan pemahaman yang tidak memadai dari keluarga mereka tentang manajemen penyakit yang efektif. Pendidikan tinggi berkorelasi dengan peningkatan pengetahuan *self-care* dan kualitas hidup yang lebih tinggi (Derang *et al.* (2024).

Studi sebelumnya juga telah menunjukkan korelasi substansial antara *self-care* dan kualitas hidup pada individu yang didiagnosis dengan diabetes mellitus. *Self-care* yang efektif sangat penting untuk meningkatkan mekanisme koping dan menumbuhkan keyakinan positif pada kesehatan yang lebih baik, yang pada akhirnya mengarah pada peningkatan kualitas hidup bagi individu dengan tantangan kesehatan (Asnaniar, 2019; Fitriana *et al.*, 2022; Latifah, 2022; Luther *et al.*, 2023).

## 5. KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian yang dilakukan di Puskesmas Rawat Inap Sragi di Lampung Selatan meneliti korelasi antara *self-care* dan kualitas hidup pada pasien diabetes melitus. Studi ini menghasilkan temuan yang signifikan. Secara keseluruhan, survei menemukan bahwa sebagian besar peserta adalah perempuan, antara usia 56 dan 65 tahun, telah menyelesaikan sekolah menengah, dipekerjakan sebagai ibu rumah tangga, dan telah didiagnosis menderita diabetes melitus untuk jangka waktu 1 hingga 5 tahun. Selain itu, mereka memiliki indeks massa tubuh normal. Mengenai *self-care*, mayoritas peserta menunjukkan tingkat *self-care* yang memuaskan, sementara proporsi yang lebih kecil menunjukkan *self-care* yang sangat baik, dan minoritas menunjukkan *self-care* yang tidak memadai. Demikian pula, dalam hal kualitas hidup, sebagian besar peserta menunjukkan kualitas hidup yang relatif tinggi, diikuti oleh mereka yang memiliki kualitas hidup yang memuaskan, dan minoritas dengan kualitas hidup yang rendah.

Studi ini mengidentifikasi korelasi substansial antara *self-care* dan kualitas hidup pada individu yang didiagnosis dengan diabetes mellitus di area yang ditentukan. Analisis statistik menghasilkan *p-value* 0,000, menunjukkan temuan yang sangat signifikan. Temuan ini memvalidasi korelasi antara peningkatan *self-care* dan peningkatan kualitas hidup di antara individu dengan diabetes mellitus di wilayah tersebut. Saran bagi responden penelitian Diharapkan pada penderita diabetes melitus agar dapat meningkatkan pengetahuan dan keterlampiran mengenai *self-care* atau perawatan mandiri seperti pengaturan pola makan, aktivitas fisik, mengontrol glukosa darah, meminum obat, dan perawatan kaki secara mandiri sehingga gula darah dapat terkontrol dengan baik agar dapat mencegah terjadinya komplikasi serta meningkatkan kualitas hidup.

## 6. REFERENSI

- Agustina, V., Astuti, N. P., & Naranti, H. F. (2022). Hubungan Self-care Activities Terhadap Kadar Glukosa Darah Puasa Pasien Diabetes Mellitus (Dm) Tipe Ii Di Rsud Kelet Provinsi Jawa Tengah. *JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)*, 17(2), 207–214. <https://doi.org/https://doi.org/10.36086/jpp.v17i2.1364>
- Andi Yuni Mulyani, Arman, S. P. (2023). Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus Tipe II di Rumah Sakit Umum Daerah Lasinrang Kabupaten Pinrang Tahun 2022. *Journal of Muslim Community Health (JMCH)*, 4(4), 345–357.
- Asnaniar, S. (2019). Hubungan Self Care Management Diabetes dengan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Mellitus Tipe Wa Ode Sri Asnania. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 10(4), 295–298.
- Balitbangkes RI. (2018). Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf. In *Lembaga Penerbit Balitbangkes* (p. hal 156).
- Basir, S. I., Paramatha, R. N., & Agustin, D. F. (2022). Self-care Pasien Diabetes Melitus. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 4(2), 691–698. <https://doi.org/http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>
- Chusmeywati, V., Studi, P., Keperawatan, I., Kedokteran, F., Ilmu, D. A. N., & Yogyakarta, U.

- M. (2016). *Hubungan Dukungan Keluarga Terhadap Kualitas Hidup Penderita Diabetes Melitus Di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta Unit II*. Skripsi, 87.
- Delaney, K. . . S. S. (2022). Sex differences in regional adipose tissue depots pose different threats for the development of Type 2 diabetes in males and females. *Obesity Review*, V, 23(3). <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/obr.13393>
- Derang, I., Sigalingging, & Vina, S. K. (2024). Hubungan Self-care Dengan Kualitas Hidup Pasien Dm Tipe 2. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ)*, 12(2), 305–314. <https://doi.org/https://doi.org/10.52943/jikeperawatan.v8i2.1001>
- Fatihaturahmi, F., Yuliana, Y., & Yulastri, A. (2023). Literature Review : Penyakit Degeneratif : Penyebab, Akibat, Pencegahan Dan Penanggulangan. *JGK: Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 3(1), 63–72. <https://doi.org/https://doi.org/10.36086/jgk.v3i1.1535>
- Fitrina, Y., Amelia, D., & Fadhillah, J. (2022). Hubungan Selfcare Dengan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Mellitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Rasimah Ahmad Kota Bukittinggi Tahun 2022. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*, 5(2), 65. <https://doi.org/10.30633/jsm.v5i2.1581>
- Harahap, A. M., Ariati, A., & Siregar, Z. A. (2020a). Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus Di Desa Sisumut, Kecamatan Kotapinang. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan - Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara*, 19(2), 81–86. <https://doi.org/https://doi.org/10.30743/ibnusina.v19i2.44>
- Harahap, A. M., Ariati, A., & Siregar, Z. A. (2020b). Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus Di Desa Sisumut, Kecamatan Kotapinang. *Ibnu Sina: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan - Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara*, 19(2), 81–86. <https://doi.org/10.30743/ibnusina.v19i2.44>
- Hartono, H., & Ediyono, S. (2024). Hubungan Tingkat Pendidikan, Lama Menderita Sakit Dengan Tingkat Pengetahuan 5 Pilar Penatalaksanaan Diabetes Mellitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Durian Kabupaten Kbu Raya Kalimantan Barat. *The Shine Cahaya Dunia S-1 Keperawatan*, 9(1), 2018–2022.
- <https://doi.org/https://doi.org/10.35720/tscs1kep.v9i01.502>
- International Diabetes Feredation. (2021). IDF Diabetes Atlas 10TH edition. In Diabetes Research and Clinical Practice. *International Diabetes Federation.*, 135. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.diabres.2013.10.013>
- Irawan, E. ., Fatih, H., & Faishal. (2021). Faktor faktor yang mempengaruhi kualitas hidup pasien Diabetes Mellitus Tipe II di Puskesmas Babakan Sari. *Jurnal Keperawatan BSI*, 9(1), 74–81. <https://doi.org/http://ejurnal.ars.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/483>
- Kemenkes, R. (2024). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI)*. Kementerian Kesehatan RI Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan.
- Latifah, C. (2022). *Hubungan Self Manajemen terhadap kualitas hidup pasien diabetes melitus tipe 2 di kota magelang*. Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Semarang.
- Lengga, V. M., Mulyati, T., & Mariam, S. R. (2023). Pengaruh Diabetes Self Management Education (DSME) Terhadap Tingkat Pengetahuan Penyakit Diabetes Melitus Pada Pasien Diabetes Melitus. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(1), 103–112.
- Luther, M., Haskas, Y., & Kadrianti, E. (2023). Hubungan Self Care Dengan Quality of Life Penderita Diabetes Melitus Tipe Ii Di Wilayah Kerja Puskesmas Tamalanrea Jaya Makassar. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 3, 22–30.
- Malini, H., Zhahara, S., Lenggogeni, D. P., & Putri, Z. M. (2022). Self-Care and Quality of Life People With Type 2 Diabetes During the Covid-19: Cross-Sectional Study. *Journal of Diabetes and Metabolic Disorders*, 21(1), 785–790. <https://doi.org/10.1007/s40200-022-01055-7>
- Muzdalifah, Haskas, & Yusra, R. I. (2023). Hubungan Self-care dengan Quality of Life pada Penderita Diabetes Melitus Tipe II. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Penelitian Keperawatan*, 18(1), 17–23.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nurjannah, A. (2022). Pengaruh Diabetes Self Management Education Melalui WatsApp di masa pandemi covid-19. *E-Jurnal Pustaka Kesehatan*, 6(1), 133–140.
- Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu*



*Keperawatan (P. lestari, Peni (ed.); Edisi 4).*  
Salemba Medika.

PERKENI. (2021). *Pedoman Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 Dewasa di Indonesia 2021. Global Initiative for Asthma*, 46.

Putri, M. G., Nugroho, H., & Adi, M. S. (2022). Hubungan Indeks Massa Tubuh dan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Kontrol Glikemik Diabetes Melitus Tipe 2. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas*, 7(1), 341–350.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.14710/jekkk.v7i1.6791>

Rima Berti Anggraini, A. P. (2021). HUBUNGAN SELF CARE TERHADAP KUALITAS HIDUP PASIEN DIABETES MELLITUS: STUDY LITERATURE. *Nursing Science Journal (NSJ)*, 2(2), 1–12.

Riniasih, W., & Hapsari, W. D. (2020).  
Hubungan tingkat

