

HUBUNGAN *SELFCARE* DENGAN KUALITAS HIDUP PADA PASIEN DIABETES MELLITUS TIPE 2 DI PUSKESMAS TANJUNG BUNTUNG

Sukma Sahreny¹, Kasih Purwati², Farhana Zahira³

¹Fakultas Kedokteran Universitas Batam, sukmasahreny@univbatam.ac.id

²Fakultas Kedokteran Universitas Batam, kasihpurwati@univbatam.ac.id

³Fakultas Kedokteran Universitas Batam, 61121076@univbatam.ac.id

ABSTRACT

Background: *Type 2 diabetes mellitus is increasing, including in Batam City. Self-care is crucial for controlling blood sugar, avoid complications, and improving quality of life. However, many patients still experience difficulties due to limited knowledge, support, and financial resources. Therefore, this study aims to analyze the relationship between self-care and quality of life in patients with type 2 diabetes mellitus at the Tanjung Buntung Community Health Center.*

Methods: *This study used a cross-sectional design and quantitative analysis with a sample of 250 type 2 diabetes patients using purposive sampling. The instruments used were the DSCA and WHOQOL-BREF, and data were analyzed using the Spearman test.*

Results: *There was a significant correlation between self-care and quality of life ($p = 0.020$). Patients with optimal self-care skills tended to have better disease control, a lower risk of complications, and a longer life expectancy.*

Conclusion: *Self-care impacts the quality of life of patients with type 2 diabetes mellitus. Educational and support programs are needed to improve patient self-care skills.*

Keywords: *Type 2 diabetes mellitus, Self-care, Blood sugar levels*

ABSTRAK

Latar Belakang: *Diabetes mellitus tipe 2 semakin meningkat, termasuk di Kota Batam. Selfcare sangat penting untuk mengontrol gula darah, menghindari komplikasi, dan meningkatkan kualitas hidup, namun masih banyak pasien yang mengalami kesulitan karena keterbatasan pengetahuan, dukungan, dan ekonomi. Oleh karena itu, penelitian ini ditujukan untuk menganalisis hubungan antara selfcare dengan kualitas hidup pada pasien diabetes mellitus tipe 2 di Puskesmas Tanjung Buntung.*

Metode: *Penelitian ini menggunakan desain cross-sectional dan analisis kuantitatif dengan sampel 250 penderita diabetes tipe 2 dengan purposive sampling. Instrumen yang digunakan yaitu DSCA dan WHOQOL-BREF, data dianalisis dengan uji Spearman.*

Hasil: *Terdapat korelasi yang bermakna antara selfcare dengan kualitas hidup ($p = 0,020$). Pasien yang memiliki kemampuan self-care yang optimal cenderung memiliki kontrol penyakit yang lebih baik, risiko komplikasi yang lebih rendah, dan angka harapan hidup yang lebih panjang.*

Kesimpulan: *Selfcare berpengaruh terhadap kualitas hidup penderita diabetes mellitus tipe 2. Diperlukan program edukasi dan dukungan untuk meningkatkan kemampuan selfcare pasien.*

Kata Kunci: *Diabetes mellitus Tipe 2, Selfcare, Kadar gula darah*

PENDAHULUAN

Diabetes mellitus tipe 2 adalah kondisi tidak menular yang menyebar secara global, dan Indonesia juga mengalami peningkatan kasus. Data yang dilaporkan oleh Internasional Diabetes Federasi (IDF) pada tahun 2021 menunjukkan bahwa 10,5% orang dewasa di seluruh dunia menderita diabetes, dan proyeksi memperkirakan angka ini akan terus meningkat menjadi 643 juta pada tahun 2030. Menurut Riskesdas Indonesia tahun 2018, prevalensi diabetes adalah 8,5%, melonjak cukup besar dari tahun 2013. Di Provinsi Kepulauan Riau, angkanya adalah 1,52%, dengan Kota Batam menjadi pendorong utama peningkatan jumlah kasus setiap tahun.

Penanganan DM tipe 2 tidak hanya bergantung pada perawatan medis tetapi juga pada seberapa baik pasien mengelola perawatan mereka sendiri. *selfcare* meliputi pengaturan pola makan, pemeriksaan glukosa darah, olahraga, minum obat secara teratur, dan perawatan kaki. Tindakan-tindakan ini telah menunjukkan kemampuan mereka untuk mengelola gula darah dan menghindari masalah. Namun, pasien DM tipe 2 seringkali tidak mempraktikkan *selfcare* dengan baik, dengan faktor-faktor seperti pengetahuan, dukungan dari orang lain, dan status keuangan yang berperan. Jika pasien tidak dapat merawat diri sendiri, hal ini sangat memengaruhi kualitas hidup mereka. Kualitas hidup pasien DMT2 dipengaruhi oleh beberapa hal, seperti kesehatan fisik, kesehatan mental, koneksi sosial, dan lingkungan sekitar. Mereka yang glukosa darahnya tidak terkontrol dengan baik dapat mengalami masalah serius, seperti penyakit ginjal, saraf, dan jantung, yang dapat mengganggu kemampuan mereka untuk berfungsi dan memengaruhi kesehatan mental mereka.

Penelitian sebelumnya telah mengungkapkan hubungan antara *selfcare* dan kualitas hidup pada penderita DMT2. Penelitian oleh Kendek (2023) dan Asniar (2019) menemukan bahwa pasien yang mengelola *selfcare* dengan baik menikmati kualitas hidup yang lebih baik daripada mereka yang tidak. Kelangkaan informasi lokal, terutama di Kota Batam, menyoro-

perlunya penelitian lebih lanjut.

Berdasarkan konteks ini, tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis bagaimana *selfcare* dan kualitas hidup berhubungan pada pasien diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Tanjung Buntung Kota Batam, dalam upaya menciptakan tindakan promotif dan preventif yang lebih efektif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Analisis Univariat

1. Karakteristik Responden

Deskripsi karakteristik responden dipaparkan untuk memberikan gambaran umum mengenai distribusi data penelitian. Pada penelitian ini, distribusi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin ditampilkan pada Tabel 1:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Responden

Jenis Kelamin	Frekuensi (<i>f</i>)	Persentase (%)
Laki-Laki	133	53,2
Perempuan	117	46,8
Total	250	100

Menurut penelitian yang dilakukan mengenai prevalensi frekuensi jenis kelamin penderita diabetes mellitus tipe 2 di Puskesmas Tanjung Buntung, Kecamatan Bengkong, sebagian besar responden survei adalah laki-laki, dengan jumlah 133 responden yaitu (53,2%) dari total responden, sementara perempuan mencapai (46,8%) dengan 117 responden.

Powers pada tahun 2012 mencatat bahwa diabetes melitus memengaruhi pria dan wanita secara setara di segala usia di berbagai belahan dunia. Pria memiliki risiko lebih besar terkena diabetes melitus karena kadar lemak tubuh yang lebih tinggi, yang meningkatkan risiko masalah metabolisme, termasuk obesitas sentral yang menyebabkan penumpukan di lemak yang signifikan di sekitar perut, seperti yang disoroti oleh Misra dkk. pada tahun (2017). Koelmeyer pada tahun (2016) menunjukkan bahwa pria muda yang tidak memiliki pekerjaan lebih mungkin terkena diabetes.

Hasil Distribusi karakteristik responden

berdasarkan usia ditampilkan pada Tabel 2:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi (f)	Persentase (%)
35-45	17	6,8
46-56	132	52,8
57-65	91	36,4
>66	10	4,0
Total	250	100,0

Penelitian yang berfokus pada usia pasien diabetes di Puskesmas Tanjung Buntung, Kecamatan Bengkong, menunjukkan bahwa sebagian besar peserta berusia antara usia 35 hingga 45 dengan 17 responden (6,8%), usia 46 hingga 56 tahun, mewakili 132 responden (52,8%) dari sampel, dengan kelompok usia 57 hingga 65 tahun menempati kelompok kedua tertinggi berikutnya, yaitu (36,4%) dengan jumlah 91 responden sedangkan usia >66 terdapat 10 responden (4,0%). Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan bahwa seseorang mengalami penurunan gula darah puasa setiap 1-2 mg per tahun dan berkurang sekitar 5,6–13 mg dalam 2 jam setelah makan. Setelah mencapai usia 40 tahun. Kejadian diabetes tipe 2 meningkat secara substansial seiring dengan peningkatan jumlah populasi (Ezeani dkk., 2020).

2. Distribusi Hasil Frekuensi Self Care

Hasil Distribusi karakteristik responden berdasarkan *selfcare* ditampilkan pada Tabel 3:

Tabel 3. Hasil Berdasarkan *Self Care*

<i>Self Care</i>	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	129	51,6
Buruk	121	48,4
Total	250	100,0

Menurut penelitian yang dilakukan pada *selfcare* di antara pasien diabetes di Puskesmas Tanjung Buntung di Kecamatan Bengkong, sebagian besar terdapat 129 responden (51,6%) mengatakan mereka melakukan *selfcare* yang baik, sementara 121 responden (48,4%) mengatakan *selfcare* mereka kurang.

Perbedaan antara mereka yang memiliki *selfcare* yang baik dan mereka yang

memiliki *selfcare* yang buruk tidak besar karena berbagai faktor seperti pengetahuan tentang diabetes, motivasi, dukungan dari keluarga, ketersediaan layanan kesehatan, dan situasi sosial dan ekonomi yang dapat memengaruhi bagaimana pasien mengelola *selfcare* mereka.

Temuan ini sejenis dengan penelitian yang dilakukan oleh Siregar pada tahun 2023 tentang *selfcare* pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di wilayah Puskesmas Batunadua. Penelitian ini menunjukkan bahwa 42 responden (62,7%) melakukan perawatan diri yang baik, sementara 25 (37,3%) memiliki *selfcare* yang buruk. *selfcare* tidak hanya bergantung pada individu; itu juga dipengaruhi oleh dukungan dari keluarga, masyarakat, dan sumber daya kesehatan. Oleh karena itu, Pusat Kesehatan Masyarakat berperan penting dalam memberikan edukasi, dorongan, dan mengembangkan lingkungan yang membantu pasien merawat diri sendiri.

3. Distribusi Hasil Frekuensi Kualitas Hidup

Hasil Distribusi karakteristik responden berdasarkan kualitas hidup ditampilkan pada Tabel 4:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kualitas Hidup.

Kualitas Hidup	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	102	40,8
Buruk	148	59,2
Total	250	100,0

Berdasarkan penelitian mengenai kesejahteraan penderita diabetes di Puskesmas Tanjung Buntung, Kecamatan Bengkong, mayoritas 148 responden (59,2%) menyatakan penurunan kualitas hidup, sementara hanya 102 responden (40,8%) yang menyatakan kualitas hidup yang memuaskan. Mengingat penurunan kualitas hidup di antara responden, kemajuan dan strategi yang tepat sangat penting untuk mengatasi masalah ini.

Kondisi ini menunjukkan bahwa kualitas hidup yang tidak memuaskan masih ada di antara penderita diabetes. Hal tersebut bisa

timbul karena adanya berbagai faktor yang berperan, salah satunya adalah kurangnya manajemen diri. Manajemen diri yang buruk, seperti tidak mematuhi pedoman diet, rutinitas olahraga, dan pengobatan yang diresepkan, memengaruhi gangguan dan kesulitan kesehatan jangka panjang yang dapat menurunkan rasa sejahtera seseorang.

Selain itu, faktor-faktor seperti usia, dukungan sosial dan mental, serta lamanya menderita dapat memperparah penyakit, terutama pada usia 46–56 tahun, yang merupakan kelompok dominan dalam penelitian ini (52,8%). Akibatnya,

penurunan kesejahteraan lebih meluas karena banyak penderita tidak secara konsisten mempraktikkan perilaku manajemen diri yang tepat.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Alfian dkk. (2018) tentang karakteristik kesejahteraan dan kadar glukosa darah pada individu rawat jalan yang didiagnosis diabetes melitus. Data menunjukkan bahwa rata-rata kesejahteraan individu yang disurvei dalam sampel sebagian besar berada dalam kategori penurunan kesejahteraan (76,8%), dengan nilai rata-rata, atau kategori memuaskan, sebesar 23,2 persen.

B. Analisis Bivariat

Hubungan antara variabel *self-care* dan kualitas hidup responden dianalisis melalui analisis bivariat. Hasil analisis tersebut dapat dilihat pada Tabel 5:

Tabel 5. Hubungan *SelfCare* dengan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus tipe 2

Self Care	Kualitas Hidup				Total		P-Value
	Baik		Buruk		n	%	
	n	%	n	%	n	%	
Baik	59	45,7	70	54,3	129	100	0,020
Buruk	43	35,5	78	64,5	121	100	
Total	102		148		250		

Penelitian ini terdapat hasil *selfcare* baik dengan kualitas hidup baik terdapat 59 responden (45,7%) kemudian *selfcare* baik kualitas hidup buruk sebanyak 70 responden (54,3%). *self care* buruk memiliki kualitas hidup baik sebanyak 43 responden (35,5%) kemudian *self care* buruk memiliki kualitas hidup buruk sebanyak 78 responden (64,5%) *selfcare* yang efektif saja tidak menjamin kualitas hidup yang tinggi bagi penderita Diabetes Melitus Tipe 2. Meskipun peserta telah melakukan aktivitas *selfcare* seperti mengonsumsi makanan bergizi, minum obat secara teratur, melakukan pemeriksaan kesehatan rutin, dan menjaga kebersihan diri dengan baik, banyak yang masih merasa kualitas hidup mereka kurang.

Kejadian ini dapat dipicu oleh beberapa faktor lain yang memengaruhi kesejahteraan mereka, seperti komplikasi penyakit, tingkat stres, kesulitan keuangan, dan kurangnya dukungan dari keluarga atau komunitas.

Oleh karena itu, meskipun *selfcare*

memainkan peran penting dalam mengelola penyakit kronis, peningkatan kualitas hidup pasien juga membutuhkan strategi yang komprehensif dan berkelanjutan yang mencakup dukungan psikologis dan edukasi kesehatan yang lebih kuat. Hal ini sejalan dengan temuan sebelumnya oleh Chaidir pada tahun 2017, yang mencatat bahwa meskipun tingkat perawatan diri tinggi, kualitas hidup masih rendah. Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang moderat antara keduanya.

Hal ini terjadi karena banyak faktor yang memengaruhi kualitas hidup penderita diabetes, termasuk jenis kelamin, usia, lamanya mereka menderita diabetes, kecemasan, dan lain-lain. Semakin lama durasi penyakit diabetes yang diderita, makin besar potensi munculnya komplikasi, yang dapat menyebabkan ketidakpastian yang semakin besar. Namun, beberapa pasien dapat mengatasinya dengan lebih baik daripada yang lain.

KONTRIBUSI TEMUAN DALAM BIDANG KEILMUAN

Penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam bidang ilmu kesehatan, khususnya keperawatan komunitas dan manajemen penyakit kronis. Temuan mengenai hubungan antara self-care dengan kualitas hidup pada pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 menegaskan bahwa upaya perawatan diri yang optimal tidak hanya berdampak pada pengendalian kondisi fisik, tetapi juga meningkatkan aspek psikologis, sosial, dan fungsional pasien. Hasil penelitian ini dapat memperkaya literatur mengenai pendekatan holistik dalam penanganan Diabetes Mellitus, serta menjadi dasar pengembangan intervensi berbasis edukasi dan pendampingan pasien untuk meningkatkan kualitas hidup. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memberikan pemahaman teoretis, tetapi juga kontribusi praktis dalam penyusunan strategi perawatan mandiri yang berkelanjutan bagi pasien dengan penyakit kronis.

SIMPULAN

Berdasarkan studi yang dilakukan terhadap 250 individu penderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Tanjung Buntung, terungkap bahwa dari 129 partisipan yang menunjukkan *selfcare* yang efektif, hanya 59 (45,7%) yang melaporkan kualitas hidup yang memuaskan, sementara 70 (54,3%) terus berjuang dengan kualitas hidup yang menurun. Di sisi lain, dari 121 partisipan yang menunjukkan kebiasaan *selfcare* yang tidak memadai, 43 (35,5%) menyatakan kualitas hidup yang positif, dan 78 (64,5%) mengalami kualitas hidup yang terganggu.

Hasil uji Spearman menghasilkan nilai p sebesar 0,020, yang menunjukkan korelasi yang relevan antara *selfcare* dengan kualitas hidup pada individu yang terdiagnosis diabetes mellitus tipe 2. Observasi ini menyiratkan bahwa melakukan *selfcare* yang memadai tidak serta merta menjamin peningkatan kualitas hidup, karena banyak individu yang melakukan *selfcare* yang sangat baik masih mengalami penurunan kesejahteraan secara keseluruhan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti berterima kasih kepada pihak pimpinan, khususnya Kepala Puskesmas Tanjung Buntung, yang sudah memberikan dukungan dan izin sehingga proses pengumpulan data dalam penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfian, R., Herlyanie, H. and Purwantini, L. (2018) 'Profil Kualitas Hidup dan Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Melitus Rawat Jalan', *JIIS (Jurnal Ilmiah Ibnu Sina): Ilmu Farmasi dan Kesehatan*, 3(1), pp. 77–87.
- Asnaniar, W.O.S. and Safruddin, S. (2019) 'Hubungan Self Care Management Diabetes dengan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2', *Jurnal Penelitian Kesehatan SUARA FORIKES*, 10(4), pp. 295–298.
- Chaidir, R., Wahyuni, A.S. and Furkhani, D.W. (2017) 'Hubungan Self Care dengan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus', *Jurnal Endurance*, 2(2), pp. 132–144.
- Ezeani, I. et al. (2020) 'Prevalence and Risk Factors for Diabetes Mellitus in a State in South East Nigeria: Result of a Population-Based House to House Survey', *Current Diabetes Reviews*, 16(2), pp. 181–187.
- International Diabetes Federation (2021) *IDF Diabetes Atlas 10th Edition*. [online]
- Kendek, K., Hasas, Y. and Abrar, E.A. (2023) 'Hubungan Self Care dengan Quality of Life pada Penderita Diabetes Melitus Tipe II'.
- Koelmeyer, R.L., Dharmage, S.C. and English, D.R. (2016) 'Diabetes in Young Adult Men: Social and Health-Related Correlates', *BMC Public Health*, 16, p. 63.
- Misra, A. et al. (2017) 'Diabetes, Cardiovascular Disease, and Chronic Kidney Disease in South Asia: Current Status and Future Directions', *BMJ*, 357.
- Powers, A.C. (2012) 'Diabetes Mellitus', in Longo, D.L., Kasper, D.L., Jameson, J.L., Fauci, A.S., Hauser, S.L. and Loscalzo, J. (eds.) *Harrison's Principles of Internal Medicine*. 18th

- rev. ed. USA: McGraw-Hill, pp. 2968–3002.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018) Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI. [online].
- Siregar, G. (2023) ‘Gambaran Self Care pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Batunadua Tahun 2023’. Skripsi.