

HUBUNGAN SELF CARE MANAGEMENT DENGAN KUALITAS HIDUP PADA PENDERITA DIABETES MELITUS TIPE 2 DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS AMBULU KABUPATEN JEMBER

Libriyana Adhani¹, Sasmiyanto², Sofia Rhosma Dewi³
libriyanaadhani2004@gmail.com¹, sasmiyanto@unmuhjember.ac.id²,
sofia.rhosma@unmuhjember.ac.id³
Universitas Muhammadiyah Jember

ABSTRAK

Diabetes melitus tipe 2 memerlukan kemampuan self-care management sebagai bentuk perawatan mandiri untuk membantu pengendalian penyakit, mencegah komplikasi dan mempertahankan kualitas hidup. Kualitas hidup merupakan persepsi individu terhadap kesejahteraan fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan self-care management dengan kualitas hidup pada penderita diabetes melitus tipe 2 di wilayah kerja Puskesmas Ambulu Kabupaten Jember. Desain penelitian ini menggunakan metode korelasional dengan pendekatan Cross Sectional. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 57 responden, sampel penelitian sebanyak 50 responden dan teknik sampling menggunakan metode purposive sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa self-care management responden sebagian besar berada pada kategori cukup sebanyak 29 responden (58,0%) dan kualitas hidup responden mayoritas pada kategori cukup sebanyak 41 responden (82,0%). Hasil uji statistik Spearman Rank (Rho) menunjukkan nilai $p < 0,019$ dengan koefisien korelasi $r = 0,331$. Terdapat hubungan antara self-care management dengan kualitas hidup pada penderita diabetes melitus tipe 2 di wilayah kerja Puskesmas Ambulu Kabupaten Jember. Hubungan lemah antara self-care management dan kualitas hidup menunjukkan bahwa kualitas hidup penderita diabetes melitus tipe 2 tidak hanya dipengaruhi oleh self-care management, tetapi juga dapat dipengaruhi oleh faktor usia, dukungan keluarga, kondisi psikologis dan adanya komplikasi penyakit yang memengaruhi kondisi kesehatan responden.

Kata Kunci: Diabetes Melitus, Self-Care Management, Kualitas Hidup Daftar Pustaka 41 (Tahun 2011-2026).

ABSTRACT

Type 2 diabetes mellitus requires self-care management as a form of self-care to assist in disease control, prevent complications, and maintain quality of life. Quality of life is an individual's perception of physical, psychological, social, and environmental well-being. This study aimed to determine the relationship between self-care management and quality of life among patients with type 2 diabetes mellitus in the working area of Ambulu Public Health Center, Jember Regency. This study employed a correlational design with a cross-sectional approach. The population of this study consisted of 57 respondents, with a sample of 50 respondents selected using a purposive sampling technique. The results showed that the majority of respondents had a moderate level of self-care management, with 29 respondents (58.0%), and the majority had a moderate quality of life, with 41 respondents (82.0%). The results of the Spearman Rank (Rho) statistical test showed a p-value of < 0.019 with a correlation coefficient of $r = 0.331$. There was a relationship between self-care management and quality of life among patients with type 2 diabetes mellitus in the working area of Ambulu Public Health Center, Jember Regency. The weak relationship between self-care management and quality of life indicates that the quality of life of patients with type 2 diabetes mellitus is influenced not only by self-care management but also by factors such as age, family support, psychological condition, and the presence of disease complications that affect the respondents' health status.

Keywords: *Diabetes Mellitus, Self-Care Management, Quality of Life Bibliography 41 (Years 2011-2026).*

PENDAHULUAN

Gangguan kesehatan kronis pada penyakit diabetes melitus ditandai dengan ketidakmampuan pankreas dalam memproduksi insulin secara cukup, sehingga pemanfaatan oleh tubuh menjadi tidak optimal (Hartono dkk., 2022). Terdapat 2 jenis diabetes melitus dengan prevalensi tinggi yaitu diabetes melitus tipe 1 atau IDDM (*Insulin Dependent Diabetes Mellitus*) dan diabetes melitus tipe 2 atau NIDDM (*Non-Insulin Dependent Diabetes Mellitus*). Perubahan gaya hidup masyarakat termasuk pola makan yang kurang sehat dan rendahnya aktivitas fisik berperan dalam peningkatan prevalensi diabetes melitus tipe 2 dan berkontribusi terhadap penurunan fungsi metabolik tubuh (Ferawati dkk., 2020).

Data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menunjukkan bahwa jumlah penderita diabetes melitus mencapai 19,47 pada tahun 2021 juta jiwa (Simanjuntak dkk., 2024). Data Dinkes Jawa Timur (2023) menunjukkan prevalensi penderita diabetes melitus sebanyak 854.454 dari penduduk usia 15 tahun keatas. Di Kabupaten Jember, tahun 2023 jumlah penderita diabetes melitus tercatat sebanyak 36.988 dan tahun 2024 meningkat menjadi 38,947. Data Dinas Kesehatan Jember (2024) melaporkan terdapat 658 kasus diabetes melitus di Puskesmas Ambulu sepanjang tahun 2024. Berdasarkan hasil studi pendahuluan di Wilayah Kerja Puskesmas Ambulu pada tanggal 27 November 2025, tercatat sebanyak 217 penderita diabetes melitus selama periode Januari–Oktober 2025. Jumlah tersebut terdiri atas diabetes melitus tipe 2 sebanyak 100 penderita, diabetes melitus tipe 1 sebanyak 74 penderita, 3 penderita diabetes melitus gestasional, serta 40 penderita diabetes melitus yang belum diklasifikasikan berdasarkan jenis. Penderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Ambulu mengikuti kegiatan prolanis untuk melakukan kontrol rutin, namun hanya sebagian penderita yang aktif mengikuti kontrol secara rutin untuk pemantauan kesehatan.

Jumlah penderita diabetes melitus tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Ambulu masih tergolong tinggi, sehingga aktivitas kontrol dalam mengikuti kegiatan prolanis menjadi salah satu bentuk penerapan *self-care management* dalam pemantauan kesehatan secara berkelanjutan. *Self-care management* merupakan kemampuan melaksanakan tindakan perawatan mandiri dalam mengelola penyakit dengan tujuan mengontrol gejala serta mencegah komplikasi dan perburukan kondisi (Fauziyyah dkk., 2024). Pengontrolan gejala diabetes melitus tipe 2 dilakukan sebagai bentuk menjaga kestabilan kadar gula darah, karena perubahan kondisi kesehatan yang berdampak pada kualitas hidup dapat disebabkan oleh kadar gula darah yang tidak terkontrol, sehingga mempengaruhi aspek fungsi fisik, kesejahteraan psikologis dan aktivitas sosial (Putri dkk., 2020). Pemantauan kadar gula darah secara teratur dan pola hidup dapat berperan dalam mendukung kemampuan penderita diabetes melitus menjalankan aktivitas sehari-hari dengan kualitas hidup yang lebih optimal (Marliana dkk., 2021).

Pelaksanaan *self-care management* pada penderita diabetes melitus tipe 2 meliputi pengaturan pola makan, aktivitas fisik teratur, pemantauan kadar gula darah dan kepatuhan mengonsumsi obat. Sebagai fasilitas pelayanan kesehatan primer Puskesmas berperan dalam mendukung pelaksanaan *self-care management* melalui Prolanis, edukasi kesehatan, konsultasi gizi, serta pemantauan pengobatan dan kondisi kesehatan secara berkala. Penderita diabetes melitus tipe 2 aktif dalam kegiatan prolanis memperoleh pemeriksaan kesehatan rutin secara berkala. Namun demikian, pelaksanaan *self-care management* pada setiap individu tidak selalu dilakukan secara optimal dan konsisten, meskipun berada dalam

program pelayanan yang sama. Kondisi kesehatan dan kesejahteraan hidup penderita diabetes melitus tipe 2 masih berpotensi terganggu berhubungan dengan adanya perbedaan kemampuan dan tingkat kepatuhan individu dalam menerapkan *self-care management* (Novi Haris Susilowati dkk., 2024).

Keberhasilan menerapkan tindakan *self-care management* bagi penderita diabetes melitus tipe 2 secara konsisten akan memiliki kemampuan lebih baik dalam mengendalikan penyakit dan mencegah perburukan kondisi secara berkelanjutan. Peningkatan kualitas hidup yang dilakukan penderita diabetes melitus tipe 2 diupayakan dalam kehidupan sehari-hari dengan menerapkan *self-care management* secara optimal (Hartono dkk., 2022). Berkaitan dengan latar belakang tersebut, masih diperlukan penelitian terkait pelaksanaan *self-care management* setiap individu, maka penelitian ini dilakukan untuk menganalisis "Hubungan *Self-Care Management* dengan Kualitas Hidup pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Ambulu Kabupaten Jember".

METODE

Desain penelitian adalah keputusan akhir yang dilakukan peneliti terkait metode penelitian yang diterapkan. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif korelasional dan metode Cross-Sectional. Cross-Sectional adalah penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas (faktor risiko) dengan variabel tergantung (efek) (Sugiyono, 2023). Cross-Sectional dilakukan dengan cara pendekatan, observasi, atau pengumpulan data yang dilakukan sekaligus pada suatu saat atau point time approach yaitu *self-care management* dan kualitas hidup diukur dalam satu waktu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bab ini memaparkan interpretasi hasil penelitian mencakup interpretasi hasil penelitian, keterbatasan penelitian, dan implikasi terhadap pelayanan keperawatan. Interpretasi hasil penelitian merupakan penyajian olahan data penelitian dalam bentuk fakta maupun pendapat, lalu hubungkan dengan teori di tinjauan pustaka. Keterbatasan penelitian menguraikan kelemahan yang bersifat rasional selama proses penelitian sebagai bahan evaluasi pada penelitian selanjutnya. Implikasi terhadap pelayanan kesehatan berisi penerapan hasil penelitian untuk dimanfaatkan dalam pelayanan kesehatan.

Interpretasi dan Hasil Diskusi

1. Self-Care Management Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Ambulu Kabupaten Jember

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar responden memiliki *self-care management* kategori cukup sebanyak 29 responden (58%), responden dengan kategori baik sebanyak 19 responden (38%), dan sebagian kecil berada pada kategori buruk sebanyak 2 responden (4%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa penderita diabetes melitus tipe 2 telah mampu melakukan *self-care*, namun pelaksanaannya belum konsisten pada seluruh aspek *self-care management*. Berdasarkan hasil pengumpulan data, beberapa responden telah berusaha menjaga porsi makan, namun sebagian masih belum memperhatikan pengaturan diet diabetes melitus dan tetap mengonsumsi jajanan manis. Sebagian responden juga jarang mengonsumsi sayur dan sumber protein seperti daging. Pada aspek aktivitas fisik, sebagian besar responden hanya melakukan aktivitas rumah tangga sehari-hari dan belum melakukan secara rutin. Pada monitoring kesehatan, responden sering memeriksakan kondisi kesehatan saat Posyandu berlangsung dan jarang melakukan pemeriksaan mandiri apabila tidak terdapat keluhan. Responden mendapatkan edukasi kesehatan lebih banyak

saat Posyandu, maka pelaksanaan *self-care* masih bergantung pada pelayanan kesehatan.

Pelaksanaan *self-care management* dipengaruhi oleh kemampuan responden dalam memahami, menerima, dan menerapkan pengelolaan diabetes melitus dalam kehidupan sehari-hari. Sebagian besar responden berada pada usia lanjut, sehingga kemampuan responden cenderung pada mempertahankan kebiasaan hidup yang telah lama dijalani dan lebih sulit melakukan perubahan perilaku kesehatan secara konsisten. Kondisi fisik lansia yang mudah lelah juga menyebabkan aktivitas yang dilakukan lebih terbatas (Alfiansyah dkk., 2026). Meskipun mayoritas responden memiliki tingkat pendidikan dasar, namun, *self-care management* tetap berada pada kategori cukup. Hal tersebut menunjukkan bahwa tingkat pendidikan bukan satu-satunya faktor yang mempengaruhi kemampuan *self-care*, karena responden tetap memperoleh pemahaman mengenai pengelolaan diabetes melitus melalui pengalaman menjalani pengobatan dan edukasi kesehatan yang diperoleh secara berulang saat mengikuti kegiatan Posyandu. Selain itu, kondisi psikologis dan motivasi kesehatan mempengaruhi konsistensi responden dalam menjalankan *self-care*. Hal ini sejalan dengan penelitian Pahn (2025) yang menyatakan bahwa efikasi diri dan motivasi kesehatan berpengaruh terhadap perilaku *self-care* pada penderita diabetes melitus.

Hasil penelitian ini dapat dijelaskan melalui teori *Health Belief Model* (HBM) yang menyatakan bahwa perilaku kesehatan dipengaruhi oleh persepsi responden terhadap penyakit yang dialami. Responden telah memiliki persepsi mengenai kerentanan dan keparahan diabetes melitus sehingga tetap berusaha menjalankan pengobatan dan mengikuti kegiatan posyandu. Namun, adanya kebiasaan makan yang sulit diubah, keterbatasan fisik usia lanjut, dan ketergantungan pelayanan kesehatan menyebabkan *self-care management* belum dilakukan secara optimal. Edukasi yang diperoleh saat Posyandu berperan sebagai *cues to action* yang membantu meningkatkan kesadaran responden dalam menjaga kondisi kesehatan.

Peneliti berpendapat bahwa *self-care management* responden berada pada kategori cukup karena responden telah memiliki pengetahuan dan kesadaran untuk melakukan *self-care*, namun penerapannya dalam kehidupan sehari-hari masih belum konsisten. Responden cenderung melakukan pengelolaan penyakit ketika memperoleh arahan atau edukasi dari pelayanan kesehatan, tetapi belum sepenuhnya menerapkan perilaku *self-care* secara mandiri. Kondisi tersebut terlihat dari pola makan yang masih belum sesuai dengan diet diabetes melitus, aktivitas fisik yang terbatas, serta monitoring kesehatan yang lebih sering dilakukan saat kegiatan Posyandu. Meskipun kegiatan dari pelayanan kesehatan telah membantu responden memperoleh edukasi kesehatan secara rutin, pelaksanaan *self-care management* perlu ditingkatkan agar perilaku *self-care* dapat diterapkan secara berkelanjutan dalam kehidupan sehari-hari.

2. Kualitas Hidup Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Ambulu Kabupaten Jember

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar responden memiliki kualitas hidup dalam kategori cukup sebanyak 41 responden (82%), responden dengan kualitas hidup kategori baik sebanyak 6 responden (12%), dan sebagian kecil berada pada kategori buruk sebanyak 3 responden (6%). Hasil tersebut menjelaskan penderita diabetes melitus tipe 2 mampu menjalani aktivitas sehari-hari dengan cukup baik, namun belum mencapai kondisi kesejahteraan yang optimal secara fisik, psikologis, dan sosial. Berdasarkan hasil pengumpulan data, sebagian besar responden merupakan lansia dan banyak menghabiskan waktu di rumah dan jarang melakukan aktivitas sosial di lingkungan sekitar. Responden masih mampu berinteraksi dengan keluarga yang tinggal serumah maupun dengan beberapa tetangga di sekitar tempat tinggalnya, meskipun interaksi sosial yang dilakukan tidak terlalu

sering. Sebagian responden menyatakan diabetes melitus mengganggu waktu tidur akibat frekuensi buang air kecil pada malam hari. Responden dengan komorbid seperti hipertensi, asam urat, dan kolesterol juga merasakan adanya nyeri dan keterbatasan gerak yang mengganggu aktivitas sehari-hari. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kondisi fisik, aktivitas sosial, dan kemampuan dalam menyesuaikan aktivitas dengan kondisi kesehatan yang dimiliki berpengaruh terhadap kualitas hidup responden.

Kualitas hidup penderita diabetes melitus tipe 2 dipengaruhi oleh keterkaitan antara kondisi fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan. Usia lanjut menyebabkan terjadinya penurunan fungsi fisik dan kemampuan adaptasi terhadap penyakit kronis sehingga mempengaruhi kemampuan responden dalam menjalankan aktivitas sehari-hari (Amalia dkk., 2024). Kondisi fisik yang tidak optimal, seperti gangguan tidur akibat frekuensi buang air kecil pada malam hari maupun adanya penyakit penyerta yang menimbulkan nyeri dan keterbatasan gerak dapat mempengaruhi kenyamanan fisik dan kondisi psikologis responden. Kondisi fisik yang menurun menyebabkan responden lebih banyak beraktivitas di rumah dan mengurangi keterlibatan dalam aktivitas sosial di lingkungan sekitar. Namun, keberadaan keluarga dan akses pelayanan kesehatan membantu responden mempertahankan aktivitas sehari-hari serta menyesuaikan diri dengan kondisi penyakit yang dialami. Kondisi psikologis juga mempengaruhi kualitas hidup karena responden yang mampu menerima kondisi penyakit dan beradaptasi dengan perubahan kesehatan cenderung memiliki persepsi kualitas hidup yang lebih baik. Hal ini sejalan dengan penelitian malini (2025) menyatakan bahwa kualitas hidup penderita diabetes melitus dipengaruhi oleh kondisi kesehatan fisik dan kemampuan responden menjalankan aktivitas sehari-hari.

Peneliti berpendapat bahwa kualitas hidup responden berada pada kategori cukup karena responden masih mampu menjalankan aktivitas sehari-hari dan menyesuaikan aktivitas dengan kondisi fisik yang dimiliki, namun keterbatasan fisik akibat proses penuaan, gangguan tidur, dan penyakit penyerta menyebabkan kondisi kesehatan responden belum sepenuhnya stabil. Kondisi tersebut berdampak pada berkurangnya aktivitas sosial dan kenyamanan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari sehingga kualitas hidup belum mencapai kondisi optimal. Meskipun responden telah mampu beradaptasi dengan kondisi penyakit yang dialami dan tetap memperoleh dukungan sosial serta pelayanan kesehatan, kualitas hidup responden masih dipengaruhi oleh perubahan kondisi fisik dan psikologis yang terjadi selama menjalani penyakit yang dialami.

3. Hubungan Self-Care Management dengan Kualitas Hidup pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Ambulu Kabupaten Jember

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji *Spearman Rho* diperoleh nilai *p value* sebesar 0,019 sehingga, H_1 diterima yang artinya terdapat hubungan antara *self-care management* dengan kualitas hidup pada penderita diabetes melitus tipe 2 di wilayah kerja Puskesmas Ambulu Kabupaten Jember. Nilai koefisien korelasi (*r*) antara variabel *self-care management* dengan kualitas hidup sebesar 0,331 yang menunjukkan kekuatan hubungan kategori lemah dan arah hubungan positif yang berarti semakin baik *self-care management* maka kualitas hidup responden cenderung semakin baik, namun hubungan antar variabel belum menunjukkan keeratan yang kuat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan *self-care management* membantu responden mempertahankan kondisi kesehatan dan aktivitas sehari-hari, namun belum sepenuhnya meningkatkan kualitas hidup lebih optimal.

Pelaksanaan *self-care management* yang baik pada penderita diabetes melitus tipe 2 membantu mengontrol kadar gula darah sehingga kondisi kesehatan menjadi lebih stabil, keluhan fisik dapat berkurang, dan responden lebih mampu beradaptasi terhadap penyakit kronis yang dialami. *Self-care management* yang dilakukan secara berkelanjutan untuk

mempertahankan kondisi kesehatan, apabila kondisi fisik lebih stabil memungkinkan responden menjalankan aktivitas sehari-hari dengan lebih baik sehingga dapat mempengaruhi kualitas hidup dari aspek fisik, psikologis, dan sosial. (Destriande dkk., 2021). Keberhasilan responden dalam menjaga kestabilan kondisi kesehatan juga dapat membentuk persepsi positif bahwa dirinya berada dalam kondisi yang lebih sehat dan masih mampu menjalankan aktivitas sesuai kemampuan yang dimiliki. Persepsi kesehatan yang positif tersebut berperan dalam meningkatkan rasa nyaman, motivasi, dan kemampuan adaptasi responden terhadap penyakit sehingga kualitas hidup cenderung menjadi lebih baik dalam jangka panjang. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Sari (2021) yang menyatakan bahwa manajemen diri pada penderita diabetes melitus berperan dalam meningkatkan kualitas hidup melalui kemampuan individu dalam mempertahankan kondisi kesehatan yang lebih stabil.

Penelitian ini juga sesuai dengan teori *Health Belief Model* yang menjelaskan bahwa perilaku kesehatan individu dipengaruhi oleh persepsi dan keyakinan terhadap penyakit yang dialami. Pada penderita diabetes melitus tipe 2, persepsi mengenai kerentanan terhadap komplikasi dan keparahan penyakit menjadi faktor awal yang mendorong munculnya kesadaran untuk melakukan pengelolaan penyakit. Kesadaran tersebut menyebabkan responden mulai menerapkan *self-care management* sebagai upaya menjaga kondisi kesehatan dan mencegah perburukan penyakit. Pelaksanaan *self-care management* terkait perilaku kesehatan tersebut dipengaruhi oleh keyakinan terhadap manfaat *self-care* yang diperoleh seperti kadar gula darah yang lebih terkontrol, kondisi fisik yang lebih stabil, dan berkurangnya keluhan fisik, cenderung memiliki motivasi lebih baik untuk mempertahankan perilaku *Self-care* secara berkelanjutan. *Self-care* juga dipengaruhi oleh motivasi untuk mempertahankan kondisi kesehatan, serta sebaliknya hambatan selama menjalani *Self-care* seperti keterbatasan fisik, kejenuhan menjalani pengobatan, kurangnya dukungan, maupun keterbatasan pemahaman terkait pengelolaan penyakit dapat mempengaruhi konsistensi melakukan *self-care management*. Pelaksanaan *self-care management* secara konsisten membantu responden mempertahankan kondisi kesehatan, meningkatkan kemampuan menjalankan aktivitas sehari-hari, serta membentuk persepsi positif terhadap kondisi kesehatannya sehingga kualitas hidup responden cenderung menjadi lebih baik.

Kekuatan hubungan *self-care management* dengan kualitas hidup yang termasuk kategori lemah menunjukkan bahwa kualitas hidup tidak hanya dipengaruhi oleh *self-care management*, tetapi juga oleh berbagai faktor lain yang berkaitan dengan karakteristik responden. Sebagian besar responden merupakan lansia yang mengalami penurunan kondisi fisik dan keterbatasan aktivitas sehingga mempengaruhi kenyamanan serta kemampuan menjalankan aktivitas sehari-hari (Nugraha dkk., 2021). Beberapa responden juga memiliki hipertensi, asam urat, dan kolesterol yang menyebabkan nyeri serta mengganggu aktivitas maupun waktu istirahat. Selain kondisi fisik, kondisi psikologis responden dalam menghadapi penyakit juga mempengaruhi persepsi terhadap kualitas hidup (Hijriani, 2020). Kemampuan responden dalam menerima, memahami, dan memperoleh informasi kesehatan terkait pengelolaan penyakit kronis turut mempengaruhi konsistensi perilaku *self-care management* dalam jangka panjang. Dan sebagian besar responden yang merupakan ibu rumah tangga juga memiliki waktu lebih banyak untuk mengikuti kegiatan Posyandu sehingga mendukung aspek psikologis, seperti motivasi dan penerimaan terhadap penyakit, dan berperan dalam mempertahankan perilaku *self-care*.

Peneliti berpendapat bahwa hubungan *self-care management* dengan kualitas hidup yang termasuk kategori lemah menunjukkan bahwa *self-care management* belum menjadi

satu-satunya faktor yang menentukan kualitas hidup responden secara optimal. Meskipun sebagian responden telah mampu melakukan *self-care management* dengan baik, kualitas hidup responden masih dipengaruhi oleh kondisi fisik akibat proses penuaan, adanya penyakit penyerta, keterbatasan aktivitas, serta kondisi psikologis dalam menghadapi penyakit yang dialami. Kondisi tersebut menyebabkan responden tetap memiliki kualitas hidup pada kategori cukup, meskipun *self-care management* yang dilakukan sudah cukup baik. Namun, pelaksanaan *self-care management* secara rutin tetap membantu responden mempertahankan kondisi kesehatan dan menjalankan aktivitas sehari-hari sesuai kemampuan yang dimiliki.

Keterbatasan Peneliti

1. Penelitian ini menggunakan desain *Cross Sectional* sehingga pengukuran data hanya dilakukan dalam satu waktu dalam lima hari pada enam posyandu di wilayah kerja Puskesmas Ambulu Kabupaten Jember.
2. Pemeriksaan gula darah hanya dilakukan pada responden yang telah terdiagnosis diabetes melitus sehingga tidak mencakup seluruh responden.
3. Penelitian ini tidak menggunakan pemeriksaan HbA1c untuk menilai rerata kadar glukosa darah selama 2–3 bulan terakhir, sehingga belum menggambarkan pengendalian glikemik jangka panjang pada responden.
4. Jumlah sampel dalam penelitian ini terbatas pada 50 responden sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas.

Implikasi Terhadap Pelayanan Keperawatan

Pelayanan keperawatan diharapkan dapat menjadikan penelitian ini sebagai acuan dalam upaya mendukung kualitas hidup tercapai secara optimal dan lebih baik pada penderita diabetes melitus tipe 2. Kegiatan program pelayanan kesehatan seperti pelaksanaan Prolanis diharapkan dapat lebih dikembangkan melalui kegiatan yang lebih bervariasi sehingga penderita diabetes melitus tidak merasa jenuh dalam mengikuti kegiatan prolanis.

Tenaga kesehatan diharapkan dapat lebih memperhatikan kemampuan penderita dalam melakukan *self-care*. Pemberian edukasi kesehatan secara berkelanjutan merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan mengenai pengelolaan diabetes melitus. Responden yang mendapatkan edukasi secara terarah, memiliki pemahaman yang lebih baik dalam mengelola penyakitnya dan akan memberikan dampak pada peningkatan kualitas hidup yang optimal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian terkait Hubungan Self-Care Management dengan Kualitas Hidup pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Ambulu Kabupaten Jember dapat disimpulkan bahwa:

1. Self-care management penderita diabetes melitus tipe 2 di wilayah kerja Puskesmas Ambulu Kabupaten Jember mayoritas berada pada kategori cukup.
2. Kualitas hidup penderita diabetes melitus tipe 2 di wilayah kerja Puskesmas Ambulu Kabupaten Jember mayoritas berada pada kategori cukup.
3. Terdapat hubungan self-care management dengan kualitas hidup pada penderita diabetes melitus tipe 2 di wilayah kerja Puskesmas Ambulu Kabupaten Jember, dengan hubungan positif dan kekuatan korelasi kategori lemah ditunjukkan melalui nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,331 serta nilai signifikansi (p value) sebesar 0,019 ($\alpha \leq 0,05$).

Saran

1. Penderita Diabetes Melitus Tipe 2

Penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan sebagai pedoman oleh penderita diabetes melitus tipe 2 untuk peningkatan pelaksanaan self-care sehingga kualitas hidup yang lebih baik dapat tercapai. Penderita diabetes melitus tipe 2 juga diharapkan mampu melakukan self-care secara konsisten dengan memiliki kemampuan dalam menerima, memahami, dan mencari informasi dengan baik terkait pengelolaan penyakit kronis melalui edukasi kesehatan untuk mendukung pelaksanaan self-care management secara optimal dan berkelanjutan.

2. Perawat

Perawat dapat menjadikan penelitian sebagai bahan pertimbangan terkait peningkatan pemberian asuhan keperawatan dan memberikan motivasi serta pendampingan secara berkelanjutan. Edukasi kesehatan diberikan secara komprehensif kepada penderita diabetes melitus tipe 2 dan keluarga sebagai pendamping pasien mengenai self-care management, kepatuhan pengobatan, penggunaan obat antidiabetes yang tepat, termasuk mekanisme kerja obat, manfaat terapi, serta proses absorpsi, distribusi, metabolisme, dan ekskresi (ADME) yang memengaruhi efektivitas obat. Perawat diharapkan memberikan edukasi mengenai terapi insulin sebagai alternatif pengobatan apabila pengendalian glikemik belum tercapai dengan terapi obat oral atau sesuai dengan indikasi klinis.

3. Puskesmas

Tenaga kesehatan dapat menjadikan bahan acuan penelitian ini untuk peningkatan kualitas pelayanan kesehatan, terutama melalui program edukasi dan pengelolaan penyakit kronis seperti Prolanis. Petugas kesehatan diharapkan lebih aktif dalam memberikan edukasi, informasi, dan pemantauan terkait self-care management. Program edukasi secara berkala diberikan pada penderita diabetes melitus tipe 2 dan keluarga mengenai self-care management, penggunaan obat antidiabetes yang rasional, kepatuhan terapi, serta edukasi mengenai terapi insulin bagi pasien yang memerlukan sesuai indikasi klinis.

4. Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti yang selanjutnya, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi akademis untuk mengembangkan kajian mengenai self-care management dan kualitas hidup pada pasien diabetes melitus tipe 2. Pada penderita diabetes melitus tipe 2, kualitas hidup tidak hanya ditentukan oleh kemampuan self-care, melainkan juga berbagai faktor seperti kontrol glikemik berdasarkan pemeriksaan HbA1c, kondisi psikologis, motivasi, tingkat pengetahuan, dukungan keluarga, edukasi kesehatan, lingkungan sosial, dan akses pelayanan kesehatan. Pada penelitian selanjutnya, eksplorasi maupun penambahan variabel lain yang berpotensi mempengaruhi kualitas hidup serta pelaksanaan self-care management disarankan untuk dilakukan agar komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Gamal, E., Alnaser, Z., Mohammed, I., Kaliyaperumal, L., AL Qudah, A., Hyarat, S., Alawas, H., Alrashed, J., Alhamad, A., & Long, T. (2024). Relationship between Self-management and Quality of Life among Patients with Diabetes Mellitus: A Cross-Sectional, Correlational Study. *The Open Nursing Journal*, 18(1), 1–9. <https://doi.org/10.2174/0118744346309631240517111532>
- Alfarizi, Mariawan, & Meri, A. (2022). Diabetes Melitus Tipe 2 (Dua) Dan Pengobatannya: Suatu Tinjauan Literatur. *Journal of Public Health and Medical Studies*, 1(1), 13–23. <https://scientium.co.id/journals/index.php/jphms/article/view/254>
- Alfiansyah, N., Roesardhyati, R., & Aminah, T. (2026). Hubungan Persepsi Health Belief Model dengan Kepatuhan Minum Obat Pasien Diabetes Melitus Dipuskesmas Junrejo Kota Batu.

- 4(4), 13912–13920.
- Amalia, M., Oktarina, Y., & Nurhusna, N. (2024). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus di Puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi. *Jik Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(1), 33. <https://doi.org/10.33757/jik.v8i1.808>
- Anggeria, E. (2021). *Perawatan Diri Pada Pasien Diabetes Melitus* (R. Fitri (ed.); Edisi Pert). UNPRI PRESS.
- Astutisari, Candra, D. A. E., Darmini, Y., Darmini, Y., Wulandari, I. A. P., & Wulandari, ida A. P. (2022). Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Puskesmas Manggis I. *Jurnal Rise. Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 6(2), 79–87.
- Berliana, N. I. A. (2024). Hubungan Tingkat Kesadaran Diri Dengan Kualitas Hidup Pada Penderita Diabetes Melitus Di Wilayah Puskesmas Wonosari Kabupaten Bondowoso.
- Dalilah, K. A., Okviasanti, F., & Purwanto, C. R. (2022). the Relationship Between Self-Care Management and Quality of Life in Diabetes Mellitus Patients in Ibnu Sina Gresik Hospital. *Journal of Vocational Nursing*, 3(2), 157–160. <https://doi.org/10.20473/jovin.v3i2.39539>
- Destriande, I. M., Faridah, I., Oktania, K., Rahman, S., Psikologi, P. S., & Indonesia, U. P. (2021). Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Hidup Pada Lanjut Usia. 1, 1–9.
- Dinas kesehatan. (2024). *Profil Kesehatan Kabupaten Jember Tahun 2024*. 167–186.
- Dinkes. (2023). *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur Tahun 2023*. 6.
- Diriba, D. C., Leung, D. Y. P., & Suen, L. K. P. (2023). Factors predicted quality of life of people with type 2 diabetes in western Ethiopia. *PLoS ONE*, 18(2 February), 1–15. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0281716>
- Fauziyyah, Hana, M., Utama, & Feranita. (2024). Literature Review : Faktor-Faktor Yang Berhubungan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(April), 266–278.
- Ferawati, F., Sulisty, H., & Anugerah, A. (2020). Hubungan Antara Kejadian Komplikasi Dengan Kualitas Hidup Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 Pada Pasien Prolanis Di Wilayah Kerja Puskesmas Dander. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya*, 15(2), 269–277. <https://doi.org/10.30643/jiksht.v15i2.80>
- Gebre, S. Z., Zegeye, B., & Taderegew, M. M. (2020). Self-care practice and associated factors among individuals with diabetes mellitus in Northeast Ethiopia. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, 13, 1817–1826. <https://doi.org/10.2147/JMDH.S288200>
- Harjana, N. P. A. (2023). *Perilaku Kesehatan: Kumpulan Teori dan penerapan*. Primajana Education.
- Hartono, D., Handayani, E., Rahmat, N. N., & Hasina, S. N. (2022). Awareness Training Dalam Meningkatkan Self Awereness Pada Keluarga Dengan Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(3), 1751–1756. <https://doi.org/10.31004/cdj.v3i3.8589>
- Hendrik, Nirwana, & Saasa. (2024). Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Kejadian Penyakit Diabetes Mellitus Tipe II Pada Pasien Rawat Jalan di Rumah Sakit Konawe Klasifikasi diabetes melitus (DM), Diabetes Association (ADA) dan World Lebih lanjut , data dari Laporan Gizi Global Menuru. *Jurnal Penelitian Sains dan Kesehatan Avicenna*, 3(3), 202–213.
- Hijriani, I. H. dan H. (2020). Hubungan Motivasi Dengan Self Care Management Pada Pasien Diabetes Mellitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Majalengka. 5(10), 1138–1147.
- Jannoo, Z., Wah, Y. B., Lazim, A. M., & Hassali, M. A. (2020). Examining diabetes distress, medication adherence, diabetes self-care activities, diabetes-specific quality of life and health-related quality of life among type 2 diabetes mellitus patients. *Journal of Clinical and Translational Endocrinology*, 9, 48–54. <https://doi.org/10.1016/j.jcte.2017.07.003>
- Malini, H., Kardila, I. Y., & Alhafaian, A. (2025). The relationship among self-care, glycemic control, and quality of life in Indonesian patients with type 2 diabetes mellitus: An exploratory structural equation modeling study. *Belitung Nursing Journal*, 11(5), 612–618. <https://doi.org/10.33546/bnj.3882>
- Marliana, D., Ernawati, Yasir, A., & Supriyadi. (2021). Hubungan Pengetahuan Self-Care Management Dengan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Melitus Di Wilayah Kerja

- Puskesmas Dasan Agung Mataram. 5, 167–186.
- Melytania, Ety Retno Setyowati, Ana Andriana, & Kadek Dwi Pramana. (2023). Hubungan Kadar Glukosa Darah Sewaktu Dengan Kadar Low Density Lipoprotein (LDL) Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 di Poliklinik RSUD Kota Mataram. *Jurnal Kedokteran*, 8(2), 114–124.
- Nofalia, I. (2023). Terapi Keperawatan paliatif Supportif (A. Shobari (ed.); Edisi Pert). Nuansa Fajar Cemerlang.
- Novi Haris Susilowati, Risky Kusuma H, & Susaldi Susaldi. (2024). Hubungan Self Management Dengan Kualitas Hidup Penderita Diabetes Melitus Tipe II Di RS PMI Kota Bogor Pada Tahun 2023. *Jurnal Riset Ilmu Kesehatan Umum dan Farmasi (JRIKUF)*, 2(2), 49–64. <https://doi.org/10.57213/jrikuf.v2i2.228>
- Nugraha, M. I., Badriah, S., & Rayasari, F. (2021). Faktor Dominan yang Berhubungan dengan Self Care pada Diabetisi. 12(April), 140–144.
- Pahn, J., Yang, Y., & Kim, S. H. (2025). Factors influencing self-management and health-related quality of life in low-income patients with diabetes: a predictive model. *International Journal of Nursing Studies Advances*, 8(May), 100349. <https://doi.org/10.1016/j.ijnsa.2025.100349>
- Putra, Y. B. S. (2023). Hubungan Diabetes Self Care Management Dengan Diabetic Peripheral Neuropathy Pada Lansia Penderita Diabetes Melitus.
- Putri, O. M., Oktaviana, F., Farasari, P., & Suciati, S. (2020). Hubungan Self care dengan Kualitas Hidup Pada Diabetes Melitus. *British Medical Journal*, 2(5474), 1333–1336.
- Sari, Ambar, N., & Nurhayati. (2021). the Relationship Between Self-Management and Quality of Life Among Patients With Type 2 Diabetes Mellitus. *Nurse and Health: Jurnal Keperawatan*, 10(2), 343–349. <https://doi.org/10.36720/nhjk.v10i2.300>
- Simanjuntak, A. D., P, I. H., Siringo-ringo, M., & Sinaga, A. (2024). Gambaran Karakteristik Penyakit Demografi Diabetesmelitus pada Pasien di Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan Tahun 2024 Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan , Indonesia Diabetes Melitus adalah suatu penyakit Kementerian Kesehatan Republik Ind. *Nursing Applied Journal*, 2(4). <https://jurnal.stikeskesosi.ac.id/index.php/NAJ>
- Sofiani, Y., Kamil, A. R., & Rayasari, F. (2022). The relationship between illness perceptions, self-management, and quality of life in adult with type 2 diabetes mellitus. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, 10(3), 187–195. <https://doi.org/10.24198/jkp.v10i3.2135>
- Sugiyono. (2023). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D (Sutopo (ed.); Edisi Kedu). ALFABETA.
- Sukamerta, I. M., Wiswasta, I. N. A., Widnyana, I., Tamba, I. M., & Agung, I. G. A. A. (2017). Etika Penelitian Dan Penulisan Artikel Ilmiah: (Dilengkapi Contoh Proses Validasi Karya Ilmiah) (I. G. A. A. Agung (ed.); Ceitakan). UNMAS PRESS.
- Sulastri. (2022). Perawatan Diabetes Melitus (Edisi Pert). Trans Info Media.
- Suryani, Asmanidar, Manalu, A., Azhar, B., Sumara, R., & Fadli. (2025). Diabetes Melitus Dan Pencegahan Komplikasi.
- Suryanti, Sumara, R., Manalu, A., & Azhar, B. (2025). Diabetes Mellitus Dan Pencegahan Komplikasi (Ivan Zumarano (ed.); Edisi Pert). Nuansa Fajar Cemerlang.
- Trada, H. (2019). Strategi Mengalahkan Komplikasi Diabetes Dari Kepala Sampai Kaki (Suprianto (ed.); Edisi Pert). Gramedia Pustaka Utama.
- Ulfani, D., Safruddin, & Sudarman. (2021). Relationships Between Family Support and Self-Care To The Quality Of Life Of Patients With Type 2 Diabetes Mellitus at Puskesmas Kabaena Barat, Bombana, 2020. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 10(1), 86–93. <https://doi.org/10.30994/sjik.v10i1.601>
- Wahyu, S. (2025). Self Care Management In Diabetes Melitus Patients At Nganjuk Community Health Center. 7(1), 8–13.
- Wahyuni, Y., N, N., & Anna, A. (2020). Kualitas Hidup berdasarkan Karakteristik Pasien Diabetes Melitus Tipe 2. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, 2(1), 25–34. <https://doi.org/10.24198/jkp.v2i1.79>