



---

## **HUBUNGAN SELF CARE DENGAN KUALITAS HIDUP PADA PASIEN DIABETES MELITUS**

**Putri Luthfiana Anggraeni\*, Sukarmin, Yulisetyaningrum**

Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Kudus, Jl. Ganesha Raya No.1, Purwosari, Kudus, Jawa Tengah 59316, Indonesia

\*[panggraeni315@gmail.com](mailto:panggraeni315@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Diabetes Melitus (DM) merupakan salah satu penyakit kronis yang selalu mengalami peningkatan dari tahun ke tahun sehingga dapat menurunkan kualitas hidup penderita. Kualitas hidup yang tidak dipelihara dengan baik dapat menyebabkan komplikasi bahkan dapat meningkatkan angka kematian. Salah satu tindakan dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas hidup yakni dilakukan self care. Self care merupakan perawatan diri secara mandiri untuk memelihara kesehatan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan self care dengan kualitas hidup pasien diabetes melitus dengan hasil pengukuran self care pada pasien diabetes melitus di Puskesmas Sukolilo. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Populasi terdiri dari 202 pasien diabetes melitus yang terdapat di Puskesmas Sukolilo. Sampel penelitian berjumlah 133 responden, diambil menggunakan teknik purposive sampling. Data pola self care dan kualitas hidup dikumpulkan melalui kuesioner, sementara perlu adanya pengukuran gula darah. Analisis antar variabel dilakukan menggunakan uji korelasi Pearson. Data tentang self care dengan kualitas hidup dikumpulkan kuesioner, sedangkan analisis menggunakan uji Spearman rho untuk data berkontribusi tidak normal hasilnya menunjukkan diperoleh nilai p-value sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ), yang mengindikasikan bahwa terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara self-care dan kualitas hidup pada pasien Diabetes Melitus. Selain itu, nilai correlation coefficient ( $r$ ) sebesar 0,419 menunjukkan adanya korelasi positif dengan kekuatan korelasi sedang. Hal ini berarti bahwa semakin baik tingkat self care yang dilakukan oleh pasien, maka semakin baik pula kualitas hidup yang mereka rasakan.

Kata kunci: diabetes melitus; kualitas hidup; self care

### ***THE RELATIONSHIP OF SELF CARE WITH QUALITY OF LIFE IN DIABETES MELLITUS PATIENTS***

#### **ABSTRACT**

*Diabetes Mellitus (DM) is a chronic disease that continues to increase from year to year so that it can reduce the quality of life of sufferers. Quality of life that is not maintained properly can cause complications and even increase the death rate. One action that can be taken to improve the quality of life is self-care. Self care is caring for oneself independently to maintain health. This study aims to analyze the relationship between self-care and the quality of life of diabetes mellitus patients by measuring the results of self-care in diabetes mellitus patients at the Sukolilo Community Health Center. This type of research is quantitative research. The population consisted of 202 diabetes mellitus patients recorded at the Sukolilo Community Health Center. The research sample consisted of 133 respondents, taken using purposive sampling technique. Data on self-care patterns and quality of life are collected through questionnaires, while blood sugar measurements are needed. Analysis between variables was carried out using the Pearson correlation test. Data on self-care and quality of life were collected by questionnaire, while analysis using the Spearman rho test for abnormal contribution data showed that a p-value of 0.000 ( $p < 0.05$ ) was obtained, which indicated that there was a statistically significant relationship between self-care and quality of life in Diabetes Mellitus patients. Apart from that, the correlation coefficient ( $r$ ) value of 0.419 indicates a positive correlation with moderate correlation strength. This means that the better the level of self-care carried out by patients, the better the quality of life they experience.*

*Keywords: diabetes mellitus; quality of life; self care*

## **PENDAHULUAN**

DM (Diabetes Melitus) merupakan salah satu penyakit kronis yang selalu mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Data World Health Organization (WHO) pada tahun 2022, sekitar 422 juta orang di dunia menderita DM (WHO, 2022). Kemenkes RI (2020) melaporkan bahwa negara Indonesia dengan total 10,7 juta penderita DM, dan juga sebanyak 1,5 juta orang meninggal akibat Diabetes Mellitus. Pada tahun 2015, terdapat sekitar 39,5 juta kasus Diabetes melitus (DM) dengan 56,4 juta kematian di seluruh dunia. Prevelensi DM di Indonesia meningkat berdasarkan pemeriksaan darah pada penduduk umur > 15 tahun yaitu 6,9 % menjadi 8,5% pada tahun 2018. Angka ini menunjukkan bahwa terdapat kasus baru sekitar 25 % penderita DM (Riskesdas, 2018). Prevelensi kasus DM (Diabetes Melitus) menurut Profil Kesehatan Jawa Tengah pada tahun 2020 sebesar 582. 559 kasus (13,67%) (Profil Kesehatan Jawa Tengah, 2021). Kasus Diabetes Mellitus mengalami peningkatan yang terus bertambah. Dinas Kesehatan Kabupaten (DKK) Pati tercatat tahun 2023 terdapat sebanyak 33,621 jiwa. Data tersebut di dapat dari unit Kecamatan dan Puskesmas di Kabupaten Pati. menyatakan bahwa terdapat kasus Diabetes Melitus terbanyak di Kabupaten Pati catatan kasus dari Dinas Kesehatan termasuk di wilayah Kecamatan Sukolilo yaitu sebanyak 1.203 kasus Diabetes Melitus dan menjadi urutan ke enam dari 21 kecamatan di data Dinas Kesehatan Kabupaten (DKK) Pati (Dinas Kesehatan Kabupaten Pati, 2024).

Diabetes Melitus (DM) dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap kualitas hidup seseorang, terutama jika tidak dikelola dengan baik dapat menimbulkan komplikasi kesehatan meliputi neuropati, retinopati penyakit jantung, tingkat stres, keterbatasan aktivitas dalam memantau gula darah, biaya pengobatan, pendidikan dan pengetahuan dalam kurangnya pemahaman tentang cara mengelolanya berpengaruh besar pada manajemen penyakit dengan kualitas hidup pasien Diabetes Melitus (Rifat et al., 2023). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa mayoritas pasien Diabetes Melitus (DM) mengalami penurunan kualitas hidup. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Ulfani (2021) menunjukkan dari 35 pasien DM sebanyak 19 orang (54,3%) dilaporkan memiliki kualitas hidup yang kurang baik. Begitu juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Irawan & Al Fatih (2021), menunjukkan dari 110 pasien DM sebanyak 56 orang (50,9%) dilaporkan memiliki kualitas hidup buruk. Faktor utama yang berhubungan dengan kualitas hidup pasien DM adalah pengontrolan kadar gula darah, pendidikan dan pengetahuan, dukungan sosial, kesehatan mental, komplikasi diabetes melitus, aktivitas fisik, diet dan nutrisi, manajemen stres, dan self care. Dalam hal ini self care menjadi focus utama yang berkaitan dengan kualitas hidup pasien DM. Self care dapat mempengaruhi bagaimana kemampuan dalam merawat diri sendiri dan bertindak aspek kualitas kehidupannya, sehingga memberikan dampak positif dalam mendorong proses pengontrolan diri untuk mempertahankan perilaku yang dibutuhkan self care pada pasien DM sehingga komplikasi DM dapat diminimalkan (Apriyanto et al., 2024).

Pengendalian gula darah menjadi salah satu pilar penting dalam menjaga komplikasi dan kualitas hidup pasien DM. Dengan pengendalian yang baik, pasien dapat terhindar dari berbagai komplikasi serius yang dapat muncul akibat hiperglikemia yang tidak terkelola. Pentingnya pengendalian gula darah dapat mencegah komplikasi akut dan kronik, seperti penyakit jantung, gagal ginjal, kerusakan saraf, dan kebutaan. Komplikasi ini sering kali disebabkan oleh kadar gula darah yang tinggi dalam jangka panjang. Menjaga kadar gula darah dalam batas normal tidak hanya mengurangi gejala diabetes tetapi juga memperbaiki kualitas hidup pasien. Hal ini mencakup peningkatan energi, kemampuan beraktivitas, dan kesejahteraan psikologis (Restika et al., 2019). Penelitian yang dilakukan oleh Sukarmin et al. (2020) tentang kepatuhan minum obat yang menunjukkan 59 orang dengan perilaku minum

obat baik, diperoleh sebesar 14 orang (17,7%) gula darahnya sedang dan sebesar 45 orang (57,0 %) kadar gulanya buruk dan 20 orang dengan perilaku minum obat baik, diperoleh sebesar 11 orang (13,9%) gula darahnya sedang dan sebesar 9 orang (11,4 %) gula darahnya buruk. artinya Ada Hubungan Perilaku Minum Dengan Peningkatan Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Di Unit Rawat Jalan RSUD dr Loekmono Hadi Kudus.

Hubungan self care dan kualitas hidup pada pasien DM sangat penting dan kompleks. Self care pada tindakan dan perilaku yang diambil oleh individu untuk mengelola kondisi kesehatan sendiri. Sedangkan kualitas hidup itu percaya diri dan merasakan kepuasan hidup dan bahagia. Maka dari itu kualitas hidup harus sejalan dan saling berhubungan agar dapat mengontrol metabolik yang baik di tandai oleh kenaikan gula darah maupun sel beta pankreas. Oleh sebab itu sebaliknya self care yang dilakukan kurang baik akan berdampak negatif bagi kualitas hidup (Anggraini & Prasillia, 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Tesha (2021) menunjukkan bahwa dari 126 responden yang memiliki self care yang baik ada 123 responden (50,8%) yang memiliki kualitas hidup yang baik. Sementara dari 116 responden self care yang memiliki kurang terdapat 105 responden (43,4%) memiliki kualitas hidup kurang. Penelitian lainnya yang menunjukkan hubungan self care dengan kualitas hidup pasien DM tipe 2 yakni penelitian dari Arifin et al. (2020) yang berjudul “Hubungan self care dengan kualitas hidup Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di RSUD Sinjai Hardianti”, ditemukan data dari 15 responden yang memiliki tinggi terdapat 13 responden yang kualitas hidup tinggi dan 2 responden lainnya memiliki kualitas hidup rendah. Dari 19 responden yang memiliki self care rendah terdapat 7 responden yang kualitas hidup tinggi dan 12 responden yang kualitas hidupnya rendah.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ambar (2021) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara self care dengan kualitas hidup pada pasien DM tipe 2 ( $p$  value = 0,000,  $r = 0,394$ ). Artinya semakin tinggi self care pasien maka akan semakin tinggi juga meningkatkan kualitas hidup mereka. Implikasi dari penelitian ini adalah perawat dapat meningkatkan pengetahuan pasien dengan memberikan edukasi yang berfokus pada meningkatkan manajemen diri dan memfasilitasi penyediaan keluarga dukungan serta pengawasan dan pemantauan terkait dengan manajemen diri oleh pasien DM tipe 2 Penelitian yang dilakukan oleh Hastuti & Suriawanto (2019) menunjukkan bahwa responden yang memiliki self care baik lebih banyak yang memiliki kualitas hidup baik yaitu sebanyak 17 responden (56,7 %) dibanding dengan responden yang memiliki kualitas hidup kurang baik yaitu 13 responden (43,3%). Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh nilai  $p = 0,003$  ( $p$  value < 0,05), hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan self care dengan kualitas hidup pasien Diabetes Melitus di Poli Ruang Garuda RSUD Anutapura Palu.

Meskipun self-care secara umum dianggap memiliki hubungan dengan kualitas hidup pasien diabetes melitus, beberapa penelitian menunjukkan adanya variasi antara signifikan dengan kekuatan hubungan antar variable yang diteliti. Misalnya, penelitian Rande & Widiastuti (2023) menunjukkan meskipun ada hubungan signifikan antara self care dengan kualitas hidup pasien diabetes melitus di ruang rawat inap RSUD dr. Abdul Rivai Berau ( $p = 0,013$ ). Namun, hasil kekuatan hubungan tersebut tergolong masih rendah, dengan nilai korelasi sebesar 0,389. Selain itu Siregar et al. (2021) menemukan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara self-care diabetes dengan kualitas hidup pasien diabetes melitus di Rumah Sakit Umum Mitra Medika Medan, dengan nilai signifikansi uji chi-square sebesar 0,323. Temuan ini mengindikasikan bahwa masih terdapat ketidakkonsistenan dalam penelitian terkait hubungan self-care dengan kualitas hidup pasien diabetes melitus, sehingga dibutuhkan penelitian lanjutan untuk menjelaskan lebih jelas apa saja yang memengaruhi hubungan tersebut dan untuk melihat apakah hasil penelitian ini berlaku di berbagai

kelompok pasien terutama pada populasi di wilayah yang berbeda. Survey awal pada tanggal 5 – 6 Agustus 2024 yang telah dilakukan peneliti dengan ketua posbindu Puskesmas Sukolilo, didapatkan data prevalensi DM (Diabetes Melitus) sebanyak 202 pada tahun 2024 penderita DM. Dari 10 orang responden penderita DM yang dilakukan pengecekan kadar gula darah, didapatkan rata-rata gula darah responden 228,2 mg/dL. Sedangkan berdasarkan wawancara dari 10 responden dengan memberikan pertanyaan tentang perawatan diri dengan pedoman kuesioner self care pada penderita DM, didapatkan hasil kesimpulan dilakukan oleh peneliti, 5 dari 10 pasien yang berkunjung di posbindu, menyatakan dalam seminggu terakhir kurangnya pengontrolan diet, latihan fisik, monitoring glukosa darah, penggunaan obat – obatan dan perawatan kaki. 5 dari 10 orang pasien tersebut mengatakan sudah pasrah dengan hidupnya karena sudah lama menderita diabetes mellitus dan mereka sudah lelah dengan penyakit ini, menurut mereka gula darah mereka tetap naik walaupun sudah di atur pola makannya dan 5 orang lainnya mengatakan baru terkena diabetes mellitus dan mereka baru menjalankan tentang pola makan bagi pasien diabetes mellitus saja, belum melakukan perawatan lainnya. Berdasarkan hasil wawancara terhadap 10 responden yang menderita diabetes melitus rata-rata calon responden pasien penderita diabetes melitus ada beberapa pasien kurang melakukan self care/ perawatan diri sendiri atau aktivitas perawatan kaki dan pengontrolan gula darah rendah serta kualitas hidup yang rendah.

Bedasarkan studi pendahuluan dan fenomena dilapangan peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai "Hubungan Self Care Dengan Kualitas Hidup Pada Pasien Diabetes Melitus di Wilayah UPT Puskesmas Sukolilo" adapun tujuan dari penelitian ini yaitu mengetahui tingkat self care dan kualitas hidup pada pasien diabetes melitus, Mengetahui hubungan self care dengan kualitas hidup pada pasien diabetes melitus.

## **METODE**

Jenis penelitian ini bersifat deskriptif korelatif dengan design penelitian cross sectional yang merupakan pengambilan data tingkat self care dengan kejadian diabetes melitus. Penelitian ini dilakukan pada bulan Desember 2024 dengan populasi seluruh penderita diabetes melitus jumlah 202 di Wilayah Puskesmas Sukolilo. Sampel penelitian yang berjumlah 133 responden dihitung dengan menggunakan rumus issac dan michael dengan pengambilan sampel dengan metode teknik purposive sampling. Instrumen penelitian dengan menggunakan angket yang terdiri dari 2 variabel yaitu kuesioner self care dan kuesioner Diabetes Quality of Life (DQOL). Kuesioner self care terdiri dari 28 pertanyaan dengan nilai validitas ( $>0,361$ ) dan reliabilitas (0,876.) (Zaura et al., 2021). Sedangkan pada kuesioner DQOL terdiri dari 12 pertanyaan dengan nilai validitas ( $>0,600$ ) dan reliabilitas (0,676) (Chusmeywati, 2016). Analisa data menggunakan skala ordinal dan uji spearman rho untuk mengetahui ada hubungan antara self care dengan kualitas hidup pada pasien diabetes melitus. Pengumpulan data dilaksanakan setelah mendapatkan surat lulus Komite Etik Penelitian Kesehatan Universitas Muhammadiyah Kudus telah menerapkan penelitian ini lolos kaji etik dengan No : 99/Z – 7/KEPK/UMKU/XII/2024.

## **HASIL**

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui distribusi berjenis kelamin dari 133 responden didapatkan mayoritas responden berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 90 (67,7%) responden. Sebagian usia pada rentang 41-50 Tahun, yaitu sebanyak 48 (36,1%) responden. Pekerjaan sebagai petani, yaitu sebanyak 43 (33,3%) responden. Lama menderita DM selama  $>5$  Tahun sebanyak 62 (46,6%) responden. Menderita DM Tipe 2, yaitu sebanyak 133 (100%) responden.

Tabel 1.  
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Umur,  
Pekerjaan, Lama DM, Tipe DM (n :133)

Karakteristik	f	%
Jenis Kelamin		
Perempuan	90	67,7
Laki-laki	43	32,3
Umur		
21 -30 tahun	4	3
31 – 40 tahun	13	9,8
41 – 50 tahun	48	36,1
51 – 60 tahun	39	29,3
61 – 70 tahun	29	21,8
Pekerjaan		
Pedagang	34	25,6
Buruh	33	24,8
IRT	23	17,3
Lama DM		
<1 tahun	27	20,3
1 – 5 tahun	44	33,1
>5 tahun	62	46,6
Total	133	100

Tabel 2  
Distribusi Frekuensi *Self Care* dan Kualitas Hidup Responden di Puskesmas Sukolilo Pati  
2024(n :133)

Variabel	f	%	P Value	R
<i>Self Care</i>				
Kurang Baik	53	39,8		
Sedang	36	27,1		
Baik	44	33,1		
Kualitas Hidup				
Kurang Baik	63	47,4	0,000	0,419
Sedang	35	26,3		
Baik	35	26,3		
Total	133	100		

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa total responden sebanyak 133 responden menunjukkan mayoritas pasien diabetes melitus di Wilayah UPT Puskesmas Sukolilo kebanyakan memiliki *self care* kurang baik, yaitu sebanyak 53 (39,8%) responden. Kualitas hidup yang kurang baik, yaitu sebanyak 63 (47,4%) responden.

Tabel 3.  
Hasil Tabulasi Silang Antara *Self Care* dengan Kualitas Hidup Pasien DM di Puskesmas  
Sukolilo Tahun 2024 (n :133)

<i>Self Care</i>	Kualitas Hidup						Total		r	P Value
	Kurang Baik		Sedang		Baik		f	%		
	f	%	f	%	f	%				
Kurang Baik	37	27,8	10	7,5	6	4,5	53	39,8	0,419	0,000
Sedang	16	12,1	11	8,3	9	6,7	36	27,1		
Baik	10	7,5	14	10,5	20	15,1	44	33,1		
Total	63	47,4	35	26,3	35	26,3	133	100		

Tabel 3 menunjukkan mayoritas pasien diabetes melitus yang memiliki tingkat *self care* kurang baik, kualitas hidupnya juga kurang baik yaitu sebanyak 37 (27,8%) responden. Hasil penelitian juga menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *self care* dengan

kualitas hidup pasien diabetes melitus di Wilayah UPT Puskesmas Sukolilo. Berdasarkan uji *spearman rho*, diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ), yang mengindikasikan bahwa terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara *self care* dan kualitas hidup pada pasien Diabetes Melitus. Selain itu, nilai *correlation coefficient* (*r*) sebesar 0,419 menunjukkan adanya korelasi positif dengan kekuatan korelasi sedang. Hal ini berarti bahwa semakin baik tingkat *self care* yang dilakukan oleh pasien, maka semakin baik pula kualitas hidup yang mereka rasakan.

## PEMBAHASAN

### Hubungan *Self Care* Dengan Kualitas Hidup Pada Pasien Diabetes Melitus

Hasil penelitian juga menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *self care* dengan kualitas hidup pasien diabetes melitus di Wilayah UPT Puskesmas Sukolilo. Berdasarkan uji *spearman rho*, diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ), yang mengindikasikan bahwa terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara *self-care* dan kualitas hidup pada pasien Diabetes Melitus. Selain itu, nilai *correlation coefficient* (*r*) sebesar 0,419 menunjukkan adanya korelasi positif dengan kekuatan korelasi sedang. Hal ini berarti bahwa semakin baik tingkat *self care* yang dilakukan oleh pasien, maka semakin baik pula kualitas hidup yang mereka rasakan. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Arifin et al. (2020) yang menunjukkan bahwa hasil uji *Chi-Square* diperoleh nilai 0,005 dengan tingkat kemaknaan  $\alpha = 0,05$ . Hal ini menunjukkan nilai  $p < \alpha$ , *self care* ada hubungan yang signifikan terhadap kualitas hidup pada pasien diabetes melitus tipe 2 di RSUD Sinjai.

Penelitian ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Saragih et al. (2022) hasil tabulasi silang hubungan *self care* dengan kualitas hidup pasien DM tipe 2 diperoleh *p-value* = 0,000 dan nilai  $r = 0,503$  yang artinya ada hubungan sedang antara *self care* dengan kualitas hidup pasien DM tipe 2. Menurut penelitian Arifin et al. (2020), diperoleh data yang menyatakan ada hubungan *self care* dengan kualitas hidup pasien DM tipe 2 dengan nilai  $p = 0,005$ . Dari 19 responden terdapat 7 responden dengan *self care* rendah dan kualitas hidup yang tinggi. Dari 7 responden dengan *self care* rendah dikarenakan responden belum mampu mengikuti perencanaan makan (diet) sesuai anjuran dokter dan jarang melakukan aktifitas fisik diluar rumah seperti berjalan kaki. Kemudian dari segi kualitas hidup yang tinggi ini disebabkan karena responden dapat menerima penampilan tubuhnya, tidur tidak terganggu dan masih merasa hidupnya berarti. Hal ini didukung oleh penelitian Asnaniar (2019), yang memperoleh data ada hubungan penatalaksanaan *self care* dengan peningkatan kualitas hidup pasien DM, jika *self care* dilakukan dengan baik, maka kualitas hidup akan semakin meningkat. Hal yang ini juga didukung oleh Zaura et al. (2021) yang memperoleh data ada hubungan antara *self care* dengan kualitas hidup pasien DM tipe 2 dimana pasien harus mampu mengatasi jika mengalami peningkatan kadar gula darah atau jika kondisi tubuhnya mengalami penurunan.

Dalam penelitian Sasombo et al. (2021), yang berjudul “Hubungan *self care* dengan kualitas hidup pasien DM tipe 2 di Klinik Husada Sario Manado” terdapat *self care* yang baik serta kualitas hidup yang baik, dikarenakan pasien menjalankan dengan baik pola makan/diet. Menurut Luthfa (2019) dalam penelitiannya, mengatakan management *self care* menentukan kualitas hidup pasien DM dimana dari 118 responden, diperoleh data responden dalam kategori *self care* baik dan kualitas hidup baik sebanyak 113 orang. *Self care* yang dilakukan yaitu mengatur pola makan, terapi obat, memonitor kadar gula darah, kegiatan jasmani, dan perawatan kaki. Hal ini sejalan dengan penelitian Taswin et al. (2022), yang mengatakan mengatur pola makan (diet) adalah mengkonsumsi makanan dengan menghindari makanan yang manis, berkolesterol tinggi, minuman bersoda, berlemak tinggi, makanan cepat saji,

dan mengubah masakan yang digoreng menjadi direbus. Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti berpendapat bahwa *self-care* memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan kualitas hidup pasien diabetes melitus, di mana semakin kurang pasien dalam menjalankan perawatan diri, semakin berkurang pula kualitas hidup yang mereka rasakan. Hubungan signifikan yang ditemukan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa kepatuhan terhadap terapi diet, latihan fisik, perawatan kaki, pengukuran gula darah, dan terapi obat berkontribusi besar terhadap aspek kualitas hidup pasien diabetes melitus.

### **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan mayoritas pasien diabetes melitus di Wilayah UPT Puskesmas Sukolilo adalah memiliki self care kurang baik, yaitu sebanyak 53 (39,8%) responden, sementara 36 (27,1%) dalam kategori sedang, dalam kategori baik 44 (33,1%). pasien dalam self care yang baik cenderung memiliki kadar gula darah dibandingkan mereka yang memiliki self care buruk. Edukasi mengenai self care masih diperlukan untuk meningkatkan kepatuhan pasien dalam menjaga kadar gula darah dan memiliki kualitas hidup yang kurang baik, yaitu sebanyak 63 (47,4%) responden, sementara 35 (26,3%) dalam kategori sedang, baik 35 (26,3%). Pasien yang mengalami kepuasan dirinya meskipun menderita diabetes melitus maka akan semakin baik pula kadar gulanya oleh karena itu terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara self-care dan kualitas hidup pada pasien Diabetes Melitus ( $p$ -value 0,000). Selain itu, nilai correlation coefficient ( $r$ ) sebesar 0,419 menunjukkan adanya korelasi positif dengan kekuatan korelasi sedang. Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik tingkat self-care yang dilakukan oleh pasien, maka semakin baik pula kualitas hidup yang mereka rasakan.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Ambar. (2021). Hubungan Self Care Dengan Kualitas Hidup Pasien Dm Tipe 2. *Jurnal Ilmiah Keperawatan IMELDA*, 8(2), 147–154. <https://doi.org/10.52943/jikeperawatan.v8i2.1001>
- Anggraini, R. B., & Prasillia, A. (2021). Hubungan Self Care Terhadap Kualitas Hidup Pasien Diabetes Mellitus: Study Literature. *Nursing Science Journal (NSJ)*, 2(2), 63–74.
- Apriyanto, B., Pujiastutik, Y., & Colis, E. (2024). Factors Related To The Quality of Life of People With Diabetes Mellitus In Kediri: Cross-sectional Study. *Jurnal Sintesis: Penelitian Sains, Terapan Dan Analisisnya*, 61–67.
- Arifin, H., Afrida, A., & Ernawati, E. (2020). Hubungan Self Care Dengan Kualitas Hidup Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di RSUD Sinjai. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 15(4), 406–411.
- 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.
- Chusmeywati, V. (2016). Hubungan Dukungan Keluarga Terhadap Kualitas Hidup Penderita Diabetes Melitus Di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta Unit II. *Applied Microbiology and Biotechnology*, 85(1), 2071–2079.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Pati. (2024). *Diabetes Melitus di Kabupaten Pati*.
- Hastuti, A. J., & Suriawanto, N. (2019). Hubungan Self Care Dengan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus Di Ruang Garuda Rsu Anutapura Palu. *Journal Of Midwifery And Nursing Volume*, 1(3).

- Irawan, E., & Al Fatih, H. (2021). Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Hidup Pasien Diabetes Mellitus Tipe II di Puskesmas Babakan Sari. *Jurnal Keperawatan BSI*, 9(1), 74–81.
- Kemendes RI. (2020). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020.
- Luthfa, I. (2019). Implementasi Selfcare Activity Penderita Diabetes Mellitus di Wilayah Puskesmas Bangetayu Semarang. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 47(1), 23–28.
- Profil Kesehatan Jawa Tengah. (2021). Profil Kesehatan Jawa Tengah. In Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah.
- Rande, H. L., & Widiastuti, H. P. (2023). Correlation Between Self Care Independence Level With Quality of Life of Diabetes Mellitus Patients In Inpatient Rooms.
- Restika, I., Haskas, Y., & Dewi, I. (2019). Manajemen Pengendalian Diabetes Mellitus Melalui Peningkatan Health Literacy Diabetes. *Indonesian Journal of Community Dedication*, 1(1), 1–5.
- Rif'at, I. D., Hasneli, Y., & Indriati, G. (2023). Gambaran Komplikasi Diabetes Melitus Pada Penderita Diabetes Melitus. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 11(1), 52–69.
- Riskesdas. (2018). Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. In Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Saragih, H., Sari Dewi Simanullang, M., & Florentina Br Karo, L. (2022). Hubungan Self-Care Dengan Kualitas Hidup Penderita DM Tipe II. *Jurnal Ilmiah Keperawatan IMELDA*, 8(2), 147–154.
- Sasombo, A., Katuuk, M. E., & Bidjuni, H. (2021). Hubungan Self Care Dengan Komplikasi Diabetes Melitus Pada Pasien Dengan Diabetes Melitus Tipe 2 Di Klinik Husada Sario Manado. *Jurnal Keperawatan*, 9(2), 54–62.
- Siregar, M. A., Lasmawanti, S., & Zulfandi, Z. (2021). Hubungan Self Care Diabetes dengan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus di Rumah Sakit Umum Mitra Medikamedan Tahun 2020. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 1(5), 1191–1200.
- Sukarmin, S., Rahayuningrum, E. T., & Yulisetyaningrum, Y. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Peningkatan Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Di Unit Rawat Jalan Di Rsud Dr. Loekmono Hadi Kudus. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 11(2), 272–279.
- Taswin, T., Nuhu, R. M. A., Amirudin, E. E., & Subhan, M. (2022). Hubungan Self Care dengan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus di Wilayah Kerja Puskesmas Bungi di Kota Baubau. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 12(2), 109–115.
- Tesha. (2021). Hubungan Self Care dengan Kualitas hidup penderita DM tipe 2 di wilayah kerja Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. *Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 01, 1–7.
- Ulfani, D. (2021). Hubungan Depresi dengan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2. *Window of Nursing Journal*, 32–39.
- WHO. (2022). Diabetes.
- Zaura, T. A., Bahri, T. S., & Darliana, D. (2021). Hubungan Self Care Dengan Kualitas Hidup Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 5(1).