

## HUBUNGAN *SELF CARE* DENGAN KUALITAS HIDUP PENDERITA DIABETES MELITUS DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KARANGMALANG SRAGEN

<sup>1</sup>Anggita Rizki Dela Clarita\*, <sup>2</sup>Insanul Firdaus, <sup>3</sup>Endrat Kartiko Utomo

<sup>1</sup>Universitas Duta Bangsa Surakarta, [Anggiklarita51@gmail.com](mailto:Anggiklarita51@gmail.com)

Universitas Duta Bangsa Surakarta, [fikes@udb.ac.id](mailto:fikes@udb.ac.id)

### ABSTRAK

Diabetes melitus merupakan salah satu penyakit kronis yang ditandai dengan meningkatnya kadar glukosa darah melebihi batas normal 200 mg/dL. Diabetes juga berdampak pada penurunan kualitas hidup dan akan meningkatkan resiko terjadinya komplikasi jika tidak dilakukan perawatan dengan baik. Pengelolaan penyakit yang dapat dilakukan oleh penderita adalah dengan manajemen diabetes meliputi aktivitas fisik teratur, manajemen diet dan perawatan medis. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self care* dengan kualitas hidup penderita diabetes melitus di wilayah kerja puskesmas Karangmalang Sragen. **Metode penelitian:** Penelitian ini menggunakan desain *deskriptif korelasional* dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel terdiri dari 65 responden yang terpilih melalui Teknik total sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner SDSCA untuk *self care* dan DQOL untuk kualitas hidup. Analisa data menggunakan uji *Chi Square*. **Hasil:** Responden yang memiliki *self care* baik sebanyak 36 responden (55.4%) dan responden dengan kualitas hidup cukup sebanyak 33 responden (50.8%). Hasil uji statistik *Chi Square* diperoleh nilai  $p=0.000$  ( $p<0.05$ ) hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *self care* dengan kualitas hidup penderita Diabetes melitus di Wilayah kerja Puskesmas Karangmalang Sragen.

**Kata Kunci:** Self Care; Kualitas Hidup; Diabetes melitus.

### ABSTRACT

*Diabetes mellitus is a chronic disease characterized by elevated blood glucose levels exceeding the normal threshold of 200 mg/dL. It can lead to a decreased quality of life and increased risk of complications if not properly managed. Disease management that can be performed by patients includes physical activity, dietary regulation, and medical care.*

*Objective: This study aims to determine the relationship between self-care and the quality of life among patients with diabetes mellitus in the working area of Karangmalang Public Health Center, Sragen. Methods: This research employed a descriptive correlational design with a cross-sectional approach. A total of 65 respondents were selected using total sampling. Data were collected using the SDSCA questionnaire for self-care and the DQOL questionnaire for quality of life. Data analysis was conducted using the Chi-Square test. Results: A total of 36 respondents (55.4%) had good self-care, while 33 respondents (50.8%) had a moderate level of quality of life. The Chi-Square test showed a significant relationship between self-care and the quality of life of patients with diabetes mellitus ( $p = 0.000$ ;  $p < 0.05$ ) in the working area of Karangmalang Public Health Center, Sragen.*

**Keywords:** Self-care; Quality of life; Diabetes Mellitus

### PENDAHULUAN

Diabetes melitus merupakan penyakit kronis yang ditandai dengan terjadinya peningkatan kadar glukosa darah yang dapat menyebabkan berbagai komplikasi seperti hipertensi, gagal ginjal, stroke, hingga disfungsi seksual. Menurut International Diabetes federation (2021), jumlah penderita diabetes melitus di Indonesia termasuk dalam lima besar di dunia, yaitu mencapai 19,5 juta jiwa dengan prevalensi sebesar 10,6%. Kondisi ini menunjukkan bahwa diabetes melitus menjadi masalah kesehatan yang memerlukan perhatian serius, termasuk kedalam aspek manajemen perawatan diri atau self care.

Prevalensi penduduk penderita Diabetes melitus usia 20-79 tahun berdasarkan tahun 2019 mencapai 8,3 % secara global dan menempati posisi urutan ke-3 di Asia Tenggara berada. Berdasarkan laporan *internasional diabetes federation* tahun 2019, Indonesia termasuk salah satu dari 10 negara terbesar dengan penderita Diabetes melitus di dunia. Indonesia berada di peringkat

ke-7 dengan jumlah penderita Diabetes melitus 10,7 juta orang dan diperkirakan akan meningkat pada tahun 2045 sebesar 16,6 juta jiwa. *Internasional Diabetes Federation* tahun 2021 melaporkan bahwa Indonesia menempati peringkat ke-5 di dunia dengan total penderita Diabetes melitus sebanyak 19,5 juta jiwa, dengan prevalensi 10,6% (Bu'ulolo, 2019; Paulina *et al.*, 2024).

Prevalensi penderita Diabetes melitus di provinsi Jawa Tengah juga mengalami peningkatan yang semula di angka 1,6% pada tahun 2013 terjadi peningkatan pada tahun 2018 menjadi 2,1% (Kementrian Kesehatan RI, 2018). Menurut dinas Kesehatan Kabupaten Sragen, Kota Sragen terdiri dari 25 Puskesmas dan prevalensi Diabetes melitus di semua Puskesmas Kabupaten Sragen mencapai angka 22,06% dari jumlah pasien yang di periksa sebesar 66.413 jiwa pada tahun 2019 dan yang salah satunya adalah Puskesmas Karangmalang Sragen. Kecamatan Karangmalang memiliki jumlah penderita Diabetes melitus sebanyak 621 jiwa pada 2018 (Dinas Kesehatan Kabupaten Sragen, 2018). Berdasarkan data pada tahun 2020 dari Puskesmas Karangmalang Sragen penderita Diabetes melitus sebanyak 280 jiwa dan pada tahun 2024 melalui Program Pelayanan Penyakit Kronis Puskesmas karangmalang sragen, terdapat 92 orang anggota dan 65 orang diantaranya menderita Diabetes melitus yang rutin melakukan pemeriksaan dengan rata-rata usia 45-60 tahun dalam 1 tahun belakangan ini.

Self care merupakan perilaku yang dilakukan individu guna menjaga kesehatan dan mempertahankan kesejahteraannya secara mandiri. aspek penting dalam self care antara lain pengaturan pola makan, aktivitas fisik, pemantauan kadar gula darah, perawatan kaki, serta kepatuhan dalam terapi obat. Self care yang baik dapat mencegah terjadinya komplikasi dan dapat meningkatkan kualitas hidup penderita.

Aspek utama *self care* yang dapat dilakukan pada penderita Diabetes melitus meliputi pengaturan diet atau pola makan, terapi obat, pemantauan kadar gula darah, perawatan kaki, Latihan fisik (olahraga), kesejahteraan psikologis, hubungan sosial serta hubungan dengan lingkungan sekitar (Paulina *et al.*, 2024).

Kualitas hidup merupakan salah satu konsep yang berhubungan dengan kesejahteraan individu baik secara fisik, psikologis, sosial maupun lingkungan. Kualitas hidup sangat penting agar mendapatkan perhatian yang baik dikarenakan sangat erat hubungannya dengan morbiditas dan mortalitas, kesehatan seseorang, berat ringannya penyakit, dan lamanya penyembuhan serta dapat mempengaruhi kondisi penyakit bahkan dapat meyebabkan kematian jika kualitas hidup seseorang dikatakan kurang bahkan buruk (Arifin *et al.*, 2020). Kualitas hidup penderita diabetes melitus sangat dipengaruhi oleh kemampuannya dalam melakukan self care. Dengan demikian penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara self care dengan kualitas hidup penderita diabetes melitus di wilayah kerja Puskesmas Karangmalang Sragen.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional dan pendekatan cross sectional. Lokasi penelitian berada di wilayah kerja Puskesmas Karangmalang sragen. Pengambilan sampel dilakukan dengan Teknik total sampling, dengan jumlah responden sebanyak 65 orang penderita diabetes melitus yang tergabung dalam Program Pelayanan Penyakit Kronis (PROLANIS).

Instrument penelitian yang digunakan adalah koesioner SDSCA (Summary of Diabetes Self-Care Activities) untuk mengukur self care dan kuesioner DQOL (Diabetes Quality of Life) untuk mengukur kualitas hidup. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan Chi-Square untuk mengetahui hubungan antara self care dengan kualitas hidup dengan tingkat signifikansi  $p < 0,05$ .

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

**Tabel 4. 1 Tabulasi Silang Hubungan Self Care dengan Kualitas Hidup Penderita**

<b>Diabetes Melitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Karangmalang Sragen</b>										
		<b>Kualitas Hidup</b>						<b>Total</b>		<b><i>p</i>.value</b>
		<b>baik</b>		<b>Cukup</b>		<b>kurang</b>				
		F	%	F	%	F	%	F	%	
<b><i>Self Care</i></b>	<b>Baik</b>	30	46.2%	6	9.2%	0	0.0%	36	55.4%	0.000
	<b>Buruk</b>	9	13.8%	19	29.2%	1	1.5%	29	44.6%	
	<b>Total</b>	39	60.0%	25	38.5%	1	1.5%	<b>65</b>	<b>100.0%</b>	

Penelitian ini melibatkan 65 responden penderita diabetes melitus yang tergabung dalam program PROLANIS di Puskesmas Karangmalang Sragen. Mayoritas responden berusia 60-74 tahun (55.4%) dengan sebagian besar berjenis kelamin perempuan (70.8%). Tingkat pendidikan terbanyak adalah SD (32.3%) dan sebagian besar berstatus sebagai ibu rumah tangga (53.4%). Mayoritas penderita diabetes juga memiliki riwayat penyakit hipertensi .

Sebanyak 36 responden (55.4%) memiliki self care yang baik, sedangkan sebanyak 33 responden (50.8%) dengan kualitas hidup cukup. Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai  $p=0.000$  sehingga dapat dinyatakan bahwa terdapat hubungan antara self care dengan kualitas hidup penderita diabetes melitus di wilayah kerja Puskesmas Karangmalang sragen dengan nilai signifikansi  $p < 0.05$ .

### **Pembahasan**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara self care dengan kualitas hidup penderita diabetes melitus di wilayah kerja Puskesmas Karangmalang sragen. Hasil ini mendukung teori Dorothea Orem yang menyatakan bahwa kemampuan individu dalam melakukan self care berperan penting dalam meningkatkan kondisi kesehatan dan kesejahteraan hidup. Penderita diabetes melitus yang mampu mengelola makanan, melakukan aktivitas fisi dengan baik, merawat kaki, rutin memeriksakan gula darah dan patuh dalam terapi obat secara mandiri cenderung memiliki kualitas hidup yang baik.

Penelitian ini juga sejalan dengan temuan sebelumnya oleh Safruddin (2019) dan Hartati (2019) yang menunjukkan bila self care yang baik berkorelasi dengan kualitas hidup yang tinggi. Kurangnya self care dapat menyebabkan peningkatan resiko komplikasi dan penurunan fungsi fisik maupun psikologis bagi penderita.

Dengan demikian, upaya peningkatan pengetahuan dan motivasi penderita diabetes melitus dalam melakukan self care secara mandiri perlu terus di tingkatkan, baik melalui edukasi kesehatan, pemantauan rutin, maupun dukungan dari keluarga dan tenaga kesehatan.

### **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara self care dengan kualitas hidup penderita diabetes melitus di wilayah kerja Puskesmas Karangmalang Sragen. Responden dengan self care yang baik cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang memiliki self care kurang. Self care yang mencakup pengaturan pola makan, aktivitas fisik, perawatan kaki, pemantauan kadar glukosa, dan kepatuhan terhadap terapi obat merupakan faktor penting dalam meningkatkan kualitas hidup penderita. Oleh karena itu, edukasi dan pendampingan yang berkelanjutan sangat diperlukan untuk meningkatkan perilaku self care dan kualitas hidup penderita diabetes melitus.

### **DAFTAR PUSTAKA**

Anggraini, W., Sari, P.D. & Gunawan, A. (2021). Manajemen Diabetes Melitus dan Pencegahan Komplikasi. Jakarta: Medika Press.

Arifin, R., Supriyanto, S. & Nugroho, H. (2020). Hubungan Kualitas Hidup dengan Pengendalian Gula Darah Pasien DM. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 23(2), 112–118.

Bu'ulolo, L. (2019). Edukasi Self Care untuk Pasien Diabetes Melitus. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 14(1), 44–49.

Cucu, I., Kurniawan, D. & Widodo, A. (2024). Teori Orem dan Perilaku Self Care pada Pasien DM. *Nursing Scientific Journal*, 6(1), 1–9.

Dinas Kesehatan Kabupaten Sragen. (2018). Laporan Tahunan Data Penyakit Tidak Menular. Sragen.

Hartati, I., Wahyuni, R.S. & Yuliana, D. (2019). Hubungan Self Care dengan Kualitas Hidup Pasien DM. *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 7(2), 83–90.

IDF (International Diabetes Federation). (2021). *Diabetes Atlas 10th Edition*. Brussels: IDF.

Irawan, H., Pratiwi, D. & Nugrahani, A. (2023). Penerapan Self Care Orem pada Lansia dengan DM. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 10(1), 55–61.

Paulina, N., Setyawan, R. & Lestari, H. (2024). Faktor yang Mempengaruhi Self Care pada Penderita Diabetes. *Jurnal Keperawatan Nasional*, 12(1), 9–17.

Salahudin, M. (2024). Self Care dan Kualitas Hidup Pasien DM. *Jurnal Penelitian Keperawatan*, 8(1), 33–41.

Safruddin, A. (2019). Hubungan Self Care Management dengan Kualitas Hidup Pasien DM. *Jurnal Keperawatan STIKES Bina Sehat*, 3(1), 1–6.

Zainuddin, A., Hidayah, F. & Rochim, A. (2024). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Surabaya: CV Unesa.