

Manajemen Diri Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Puskesmas Dinoyo Malang

Wahidyanti Rahayu Hastutiningtyas¹, Yanti Rosdiana², Irnawati Nona Ina³

^{1,2}Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Tribhuwana Tungadewi

³Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Tribhuwana Tungadewi

E-mail: abc_1yanti@yahoo.com

ABSTRACT

Proper self-management is crucial for individuals living with Type 2 Diabetes Mellitus (T2DM). T2DM is a metabolic disorder characterized by high levels of insulin production, decreased insulin activity, or both. The aim of this research was to assess the self-management practices of T2DM patients at the Dinoyo Primary Health Center in Malang. Descriptive analysis was employed as the research method. The study population comprised 44 T2DM patients, of whom 40 were selected as research samples using simple random sampling. Data were collected through a self-completed questionnaire, specifically the Diabetes Self-Management Questionnaire. The findings indicate that the majority of respondents at the Dinoyo Primary Health Center in Malang, namely 30 individuals (75.0%), demonstrated poor self-management practices in managing their T2DM. Future research endeavors should aim to identify additional factors contributing to poor self-management abilities among T2DM patients, such as the level of family support and blood sugar control.

Keywords: Self-management; Type 2 Diabetes Mellitus; Patients; Dinoyo Primary Health Center.

ABSTRAK

Manajemen diri yang tepat mutlak diperlukan bagi penderita Diabetes Mellitus Tipe 2. Diabetes Mellitus Tipe 2 merupakan penyakit metabolik dimana tingginya kadar produksi insulin, penurunan aktivitas insulin atau terjadi keduanya. Tujuan penelitian adalah untuk menilai bagaimana manajemen mandiri pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 di Puskesmas Dinoyo Malang. Metode yang digunakan adalah analisis deskriptif. Populasi penelitian terdiri dari 44 pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 dimana 40 pasien diantaranya dipilih sebagai sampel penelitian dengan menggunakan *simple random sampling*. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner yang diisi sendiri (*Diabetes Self-Management Questionnaire*). Dapat disimpulkan bahwa sebagian besar pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 di Puskesmas Dinoyo Malang yaitu 30 orang (75,0%) mempunyai manajemen diri yang buruk. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengetahui faktor-faktor lain yang menyebabkan buruknya kemampuan manajemen diri pada penderita Diabetes Mellitus Tipe 2, seperti dukungan keluarga dan kadar gula darah.

Kata Kunci: Manajemen diri; Diabetes Mellitus Tipe 2; Pasien; Puskesmas Dinoyo.

PENDAHULUAN

Diabetes Melitus (DM) tipe 2 merupakan penyakit metabolic yang ditandai dengan tingginya kadar gula darah (hiperglikemia) akibat kurangnya sekresi insulin, penurunan aktivitas insulin atau kedua-duanya (Perkeni, 2018). Penyebab terjadinya komplikasi pada diabetes tipe 2 adalah karena tingginya kadar gula darah yang membuat tubuh menjadi resisten terhadap insulin. Resistensi insulin merupakan keadaan di mana insulin tidak dapat bekerja dengan baik pada sel-sel sasarannya, seperti sel otot, sel lemak, dan sel hati (Smeltzer, 2017). Akibat dari resistensi insulin, terjadi vaskularisasi atau gangguan aliran darah, yang jika sudah mencapai jaringan dapat mengakibatkan amputasi karena kematian jaringan, yang dikenal sebagai luka diabetik, menyebabkan perubahan warna ujung jari kaki menjadi keunguan atau kehitaman (Arifin, 2020).

Keadaan manajemen diri pada pasien Diabetes Melitus tipe 2 di Puskesmas Dinoyo Malang dapat menjadi topik penelitian yang menarik. Diabetes Melitus tipe 2 adalah kondisi kronis yang memerlukan manajemen diri yang ketat untuk mengatur kadar gula darah, mencegah komplikasi, dan meningkatkan kualitas hidup. International Diabetes Federation memperkirakan bahwa Indonesia akan menjadi peringkat ketiga negara dengan jumlah penderita diabetes mellitus terbesar di dunia pada tahun 2025

mendatang. Menurut penelitian International Diabetes Federation (IDF) tahun 2018, jumlah orang yang menderita diabetes mellitus di seluruh dunia untuk usia di atas 15 tahun mencapai 422 juta jiwa (IDF, 2018). Berdasarkan informasi yang dikeluarkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2020, persentase penduduk Indonesia yang menderita diabetes mellitus telah mencapai 8,5% dari total populasi yang berusia di atas 15 tahun, atau sekitar 21,3 juta orang. Di Jawa Timur, sekitar 793.718 orang atau sekitar 2,6% dari total penduduk sebanyak 39.292.972 orang menderita diabetes mellitus. Prevalensi diabetes mellitus tipe 2 yang paling tinggi terjadi di Kota Madiun dengan persentase 4,22%, kemudian diikuti oleh Kota Mojokerto dengan 3,8%, Kota Surabaya dengan 3,5%, dan Kota Malang dengan 1,4% (Risksedas Jatim, 2020). Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Malang (2020), terdapat 7.534 orang yang menderita Diabetes Mellitus di Kota Malang. Untuk mendukung kesembuhan pasien Diabetes Mellitus tipe 2, langkah yang dapat diambil adalah dengan melaksanakan manajemen diri. Manajemen diri akan memberikan bantuan kepada pasien dalam merubah gaya hidupnya secara positif dengan lebih baik (Manullang & Theresia, 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Neesa (2021) menyatakan bahwa manajemen diri pasien Diabetes Mellitus tipe 2 melibatkan kemampuan untuk mengatur ukuran porsi

makan, meningkatkan konsumsi buah-buahan dan sayuran, menurunkan kadar kolesterol dan lemak jenuh dalam tubuh, menghindari atau mengurangi konsumsi alkohol dan rokok, serta melakukan aktivitas fisik atau olahraga selama 30-60 menit setiap hari (Sitanggang et al., 2023). Pasien Diabetes Mellitus tipe 2 perlu melakukan manajemen diri untuk meningkatkan kualitas hidup (Mufidah, 2021). Menurut penanda manajemen diri pada pasien Diabetes Mellitus tipe 2, terdapat aspek integritas diri, regulasi diri, interaksi dengan tenaga kesehatan, monitoring gula darah, dan ketaatan terhadap terapi atau pengobatan (Akhter, 2019). Penelitian tentang manajemen diri pada pasien Diabetes Mellitus tipe 2 di Puskesmas Dinoyo Malang dapat memberikan wawasan yang berharga tentang tantangan dan strategi yang digunakan oleh pasien dalam menghadapi kondisi kronis. Ini juga bisa membantu dalam pengembangan intervensi yang lebih baik untuk mendukung manajemen diabetes yang efektif di tingkat komunitas.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan terhadap 10 pasien diabetes tipe 2 di Puskesmas Dinoyo Malang pada tanggal 10 juli 2023, menunjukkan bahwa dari 10 responden, sebanyak 8 orang tidak melakukan manajemen diri dengan baik, seperti tidak membatasi konsumsi makanan manis (seperti kopi, teh, dan kue) serta tidak melakukan

aktivitas fisik seperti olahraga dan jarang melakukan kontrol pengobatan ke puskesmas.. Berdasarkan temuan tersebut, peneliti memutuskan untuk melakukan penelitian tentang manajemen diri pada pasien Diabetes Mellitus tipe 2 di Puskesmas Dinoyo Malang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dimaksudkan untuk mengevaluasi manajemen diri pasien Diabetes Mellitus tipe 2 di Puskesmas Dinoyo Malang menggunakan metode deskriptif analitik. Populasi penelitian terdiri dari 44 pasien Diabetes Mellitus tipe 2, dengan sampel sebanyak 40 pasien yang dipilih secara acak menggunakan metode Simple Random Sampling. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner manajemen diri (*The Diabetes Self Management Questionnaire*) yang melihat indikator pada manajemen diri, yaitu: integritas diri, regulasi diri, interaksi dengan tenaga kesehatan, pemantauan gula darah, dan kepatuhan terhadap terapi atau pengobatan. Analisis hasil disajikan dalam bentuk univariat dan distribusi frekuensi.

Kriteria inklusi adalah bahwa Pasien DM tipe 2 yang berusia 45 - 74 tahun (mulai dari pra-lansia hingga lansia), telah menderita DM tipe 2 selama setidaknya 1 tahun, dan bersedia menjadi responden dengan mengisi Informed Consent. Kriteria eksklusi adalah ketika seseorang mengundurkan diri dari menjadi

responden penelitian dan penderita diabetes menular seperti TBC dan Covid-19. tipe 2 yang mengalami komplikasi penyakit

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden.

Karakteristik	f	(%)
Umur		
≥ 45 - ≤ 59 tahun (pra lansia)	12	30,0
≥ 60 - ≤ 74 tahun (lansia)	28	70,0
Jenis kelamin		
Laki-laki	14	35,0
Perempuan	26	65,0
Pendidikan		
Tidak sekolah	4	10,0
SD	10	25,0
SMP	13	32,5
SMA	2	5,0
Pekerjaan		
Buruh	5	12,5
Pensiun	2	5,0
Swasta	5	12,5
Tidak bekerja	21	52,5
Wiraswasta	7	17,5
Sumber informasi		
TV	40	100
Status pernikahan		
Menikah	38	95,0
Tidak menikah	2	5,0
Lama menderita DM		
≥ 1 - ≤ 5 tahun	29	72,0
≥ 6 - ≤ 10 tahun	7	18,0
> 10 tahun	4	10,0
Komplikasi penyakit		
Hipertensi	34	85,0
Tidak ada	6	15,0
Total	40	100

Berdasarkan Tabel 1. bahwa menunjukkan bahwa sebagian besar responden (70,0%) berusia 60-74 tahun (lansia), mayoritas (65,0%) adalah perempuan, hampir setengah (32,5%) memiliki pendidikan SMP, mayoritas (52,5%) tidak bekerja, semua (100%)

mendapatkan informasi dari TV, hampir semua (95,0%) berstatus menikah, sebagian besar (72,0%) telah menderita Diabetes Mellitus tipe 2 selama 1-5 tahun, dan hampir semua (85,0%) memiliki komplikasi hipertensi

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Manajemen Diri

Manajemen diri	f	(%)
Kurang	30	75,0
Cukup	7	17,5
Baik	3	7,5
Total	40	100

PEMBAHASAN

Managemen Diri Pada Pasien DM Tipe 2

Sebagian besar partisipan menunjukkan kurangnya tingkat manajemen diri pada pasien Diabetes Mellitus tipe 2 di Puskesmas Dinoyo Malang. Kurangnya manajemen diri pada responden terlihat dari indikator tidak mengendalikan konsumsi makanan manis atau kaya karbohidrat, serta kurang melakukan kegiatan latihan fisik atau olahraga secara teratur untuk mencapai kadar gula darah yang normal dan jarang melakukan kontrol pengobatan ke puskesmas. Hasil penelitian ini menyokong temuan yang dilakukan oleh Neesa (2021), yang menunjukkan bahwa pasien DM tipe 2 seringkali memiliki manajemen diri yang kurang karena kurangnya aktivitas fisik dan kesulitan dalam mengendalikan pola makan.

Indikator yang dilihat pada manajemen diri adalah : Integritas diri, Regulasi diri, Interaksi dengan tenaga kesehatan, Pemantauan gula darah dan Kepatuhan terhadap terapi atau pengobatan. Integritas Diri ini mencakup kesadaran diri pasien tentang kondisinya, penerimaan terhadap diagnosis, dan tingkat keyakinan dan kepercayaan diri dalam mengelola penyakitnya. Pasien dengan integritas diri yang baik cenderung menerima diagnosis penyakitnya dengan positif dan mengambil langkah-langkah aktif untuk mengelola kondisinya.

Regulasi Diri ini mengacu pada kemampuan pasien untuk mengatur pola makan, aktivitas fisik, penggunaan obat-obatan, dan faktor-faktor lain yang memengaruhi kadar gula

darah. Regulasi diri yang efektif melibatkan pengendalian konsumsi makanan, rutinitas olahraga, dan kepatuhan terhadap pengobatan. Interaksi dengan Tenaga Kesehatan ini mencakup kemampuan pasien untuk berkomunikasi dengan tenaga kesehatan, seperti dokter, perawat, atau ahli gizi, dan berpartisipasi dalam perencanaan dan pengambilan keputusan terkait manajemen diabetes. Komunikasi yang efektif antara pasien dan tenaga kesehatan sangat penting untuk mendukung manajemen diabetes yang baik.

Pemantauan Gula Darah ini merujuk pada kegiatan pasien dalam memantau kadar gula darah secara teratur, menginterpretasikan hasilnya, dan merespons sesuai dengan rekomendasi medis atau panduan dari tenaga kesehatan. Pemantauan gula darah yang konsisten membantu pasien memahami bagaimana pola makan, aktivitas fisik, dan pengobatan mempengaruhi kadar gula darahnya. Kepatuhan terhadap terapi atau pengobatan melibatkan sejauh mana pasien mengikuti rencana pengobatan yang sudah ditetapkan oleh tenaga kesehatan, termasuk penggunaan obat-obatan, perubahan gaya hidup, dan rencana pengobatan lainnya. Menjalani terapi atau pengobatan dengan baik akan membantu menjaga kadar gula darah agar tetap stabil dan mengurangi kemungkinan risiko komplikasi jangka panjang. Hal-hal yang memengaruhi manajemen diri meliputi usia dan tingkat pendidikan. Mayoritas responden memiliki rentang usia 60-74 tahun (lansia), yang

mengindikasikan penurunan kemampuan fisik untuk melakukan manajemen diri, terutama dalam hal aktivitas fisik. Hal ini konsisten dengan penelitian Mufidah (2021) yang menyatakan bahwa semakin bertambahnya usia, manajemen diri pasien cenderung menurun karena penurunan kondisi fisik dan psikososial yang mempengaruhi aktivitas manajemen diri. Selain itu, hampir separuh dari responden memiliki pendidikan hanya sampai tingkat SMP, yang menandakan tingkat pendidikan rendah. Penelitian Solikin & Heriyadi (2020) menunjukkan bahwa pengetahuan yang kurang memadai dapat menghambat kemampuan seseorang dalam melakukan manajemen diri terhadap Diabetes Mellitus tipe 2. Pendidikan juga berperan dalam membentuk pengetahuan yang menjadi dasar bagi tindakan, termasuk dalam melakukan manajemen diri terkait pengobatan Diabetes Mellitus tipe 2 (Boger, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa penderita diabetes tipe 2 menderita karena kurangnya manajemen diri, terutama akibat melakukan Tindakan untuk menurunkan kadar gula darahnya seperti pengaturan olahraga dan asupan makanan manis dapat mengganggu proses penyembuhan dan mempengaruhi kualitas hidup pasien. Hal ini sejalan dengan penelitian Manullang & Thersia (2021) yang menemukan bahwa kurangnya manajemen diri dapat berdampak negative terhadap kualitas hidup pasien diabetes tipe 2. Selain itu, Neesa (2021) juga menekankan bahwa kurangnya manajemen diri dapat mempengaruhi sikap dan perilaku pasien dalam menjalani gaya hidup sehat, termasuk dalam mengendalikan konsumsi makanan manis dan berolahraga untuk mengatur kadar gula darah.

Manajemen diri berperan penting dalam pengendalian kadar gula darah untuk mencegah gejala dan komplikasi penyakit

lebih lanjut (Utami et al, 2021). Manajemen diri bagi penderita diabetes tipe 2 meliputi pengendalian kadar gula darah setiap hari, mengkonsumsi obat sesuai anjuran dokter, menjalani pola makan khusus diabetes, dan melakukan aktivitas fisik untuk mencegah komplikasi penyakit (Simanullang, 2019). Manfaat dari manajemen diri adalah membantu pasien Diabetes Mellitus tipe 2 untuk mengelola kesehatannya secara optimal dan bertanggung jawab atas kesehatannya sendiri. Temuan dari penelitian Mufidah (2021) menegaskan bahwa konsistensi dalam penerapan manajemen diri merupakan hal yang penting bagi pasien Diabetes Mellitus tipe 2. Penelitian yang dilakukan oleh Manullang & Thersia (2021) juga menunjukkan bahwa pasien Diabetes Mellitus tipe 2 dapat mengurangi gejala yang muncul dengan menerapkan praktik manajemen diri yang baik.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, Sebagian besar responden (75,0%) yaitu 30 orang mempunyai Tingkat manajemen diri yang kurang dalam menangani penyakit diabetes tipe 2 di Puskesmas Dinoyo Malang.

Ucapan Terimakasih

Kami mengucapkan terima kasih kepada Masyarakat di lingkungan Puskesmas Dinoyo yang telah meluangkan waktunya untuk mengisi kuesionare untuk penelitian ini. Kami juga sangat mengapresiasi Puskesmas Dinoyo yang telah memberikan kesempatan kepada penelitian untuk melakukan penelitian ini.

Referensi

Akhter, N. 2019. *Self Management Among Patients With Hypertension in Bangladesh*, *Ejournal*

- Arifin A.L., 2020. *Panduan Terapi Diabetes Mellitus Tipe 2 Terkini*. Bandung : Fakultas Kedokteran UNPAD/ RSUP dr. Hasan Sadikin
- Dinkes Kota Malang. 2020. *Jumlah Penderita DM Di Kota Malang*. Malang: Poltekkes Kemenkes Malang.
http://perpustakaan.poltekkes-malang.ac.id/assets/file/kti/1401100061/9.BAB_I.pdf.
- IDF. 2018. *International Diabetes Federation*.
<http://www.diabetesatlas.org/resources/2018-atlas.html>. Diakses pada tanggal 25 Agustus 2021.
- Kemenkes RI. 2020. *Profil Kesehatan Indonesia 2019 Menuju Indonesia Sehat*. Jakarta: Departemen Kesehatan.
- Manullang & Theresia, B. 2021. Literature Review : Hubungan *Self Management* Terhadap Kualitas Hidup Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Tahun 2021. *Jurnal Keperawatan Poltekes Medan* 4 (2).
- Mufidah, Nurul. 2021. *Hubungan Manajemen Diri Terhadap Tekanan Darah Pasien DM Tipe 2 Di Poli Rawat Jalan Rumah Sakit Anwar Medika Sidoarjo*. Skripsi : Stikes Rumah Sakit Anwar Medika Sidoarjo
- Neesa, Hafidh Sahrul. 2021. Hubungan Self-Management Dengan Kualitas Hidup Penderita DM Tipe 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Baki Sukoharjo. *Naskah Publikasi : Universitas Muhammadiyah Surakarta*
- Perkeni. 2018. *Kosensus Pengelolaan Dan Pencegahan Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Indonesia*. Jakarta: EGC
- Riskesdas Jatim. 2020. *Hasil Utama Riskesdas 2019 Provinsi Jawa Timur*. Surabaya: Kementerian Kesehatan RI Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Puslitbang Humaniora dan Manajemen Kesehatan
- Sitanggang BYE, Sari A, & Syafei A. 2023. Efektivitas SECARIC Diary dalam Meningkatkan Self-Care dan Kualitas Hidup Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2. *Jurnal Pengabdian Ilmu Kesehatan*, 3(2)
- Smeltzer, S.C. 2017. *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah. Brunner & Suddarth, edisi 8*. Jakarta : EGC.
- Solikin, S., & Heriyadi, M. R. (2020). Hubungan Self Management Dengan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus Di Puskesmas Landasan Ulin. *Dinamika Kesehatan: Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 11(1), 432-439.