

## SELF CARE DAN KUALITAS HIDUP PADA PASIEN DIABETES MELITUS

Sarmaida Siregar<sup>1</sup>, Ratna Dewi<sup>2</sup>, Baharudin Yusuf Munthe<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup> Dosen Program Studi S1 Keperawatan Universitas Imelda Medan, Indonesia

<sup>3</sup> Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Universitas Imelda Medan, Indonesia

Email: <sup>1</sup>Sarmaidabahttiar.123@gmail.com, <sup>2</sup>ratnadewi2550@gmail.com, <sup>3</sup>baharudinyusuf@gmail.com

### ABSTRAK

Diabetes Melitus adalah gangguan kesehatan yang disebabkan oleh peningkatan kadar gula darah akibat kekurangan atau resistensi insulin. Penyakit ini dikenal terutama dikalangan keluarga yang berbadan besar atau kegemukan bersama dengan gaya hidupnya yang tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan *self care* dengan kualitas hidup pasien diabetes melitus di Rumah Sakit Imelda pekerja Indonesia Medan tahun 2021. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 30 orang responden. Penelitian ini diambil berdasarkan dari data univariat dan bivariat dengan melalui uji *chi-square test*. Hasil penelitian menunjukkan *self care* berhubungan dengan kualitas hidup pasien dengan diabetes melitus (Ket:  $P < 0,00$ ). Disarankan kepada penderita diabetes melitus untuk menjaga pola makan, aktifitas, rutin melakukan cek kadar gula darah sesuai anjuran tenaga kesehatan dan perawatan diri agar dapat meningkatkan kualitas hidupnya.

**Kata Kunci:** Diabetes, *Self Care*, Kualitas Hidup.

### ABSTRACT

*Diabetes Mellitus is a health disorder caused by increased blood sugar levels due to insulin deficiency or resistance. This disease has long been known, especially among large families (overweight) along with a high lifestyle. This study was conducted to determine the relationship between self care and the quality of life of diabetes mellitus patients at the Imelda general hospital for Indonesian workers in Medan in 2021. The sample in this study was 30 respondents. This study was taken based on univariate and bivariate data through the chi-square test. The results showed that self care was related to the quality of life of patients with diabetes mellitus (Ket:  $P < 0.00$ ). It is recommended for people with diabetes mellitus to maintain their diet, activity, routinely check blood sugar levels according to the advice of health and self-care professionals in order to improve their quality of life.*

**Keywords:** Diabetes, *Self Care*, Quality of life.

### 1. PENDAHULUAN

Diabetes Melitus (DM) adalah salah satu penyakit kronis yang disebabkan karena kelainan hormon insulin, kerja insulin atau keduanya, sehingga tubuh mengalami gangguan metabolisme karbohidrat, protein, dan lemak yang berdampak pada peningkatan kadar glukosa darah (Rahayu Dalam Luthfa & Fadhilah, 2019). Diabetes Melitus (DM) dikenal juga sebagai *silent killer* karena penyakit ini sering tidak disadari oleh penderitanya dan saat diketahui sudah terjadi komplikasi (Risksdas Dalam *Infodatin-Diabetes.Pdf*, n.d.).

*World Health Organization* (WHO) didapatkan jumlah penduduk dunia yang menderita diabetes melitus cenderung meningkat dari tahun ke tahun, hal ini dikarenakan jumlah populasi meningkat, rendahnya pengetahuan dalam mengelola gaya hidup sehat, prevalensi obesitas

meningkat dan kegiatan fisik kurang. Terdapat sekitar 5,6 juta penduduk Indonesia yang mengidap diabetes, berdasarkan survey yang dilakukan oleh badan penelitian dan pengembangan kesehatan kementerian RI (Febryanto et al., 2019).

*American Diabetes Association* (ADA) melaporkan bahwa seseorang mengembangkan diabetes setiap 21 detik. Sepuluh tahun yang lalu, jumlah penderita diabetes diperkirakan meningkat sekitar 350 juta pada tahun 2025, jauh melampaui itu. Lebih dari separuh penduduk dunia yang menderita diabetes mellitus tinggal di Asia, terutama India, Cina, Pakistan, dan Indonesia. Sementara itu, sebuah studi tahun 2012 yang dilakukan di ibukota Arab Saudi melaporkan bahwa 53% dari populasi memiliki prevalensi diabetes yang tinggi.

*International Diabetes Federation* (IDF) menyebutkan bahwa terdapat 463 juta orang

yang berusia 20-79 tahun di dunia terkena diabetes pada tahun 2019 atau setara dengan angka sekitar 9,3% dari total penduduk pada usia yang sama. Berdasarkan jenis kelamin, IDF memperkirakan angka kejadian diabetes di tahun 2019 sekitar 9% pada wanita dan 9,65% pada pria. Angka kejadian diabetes diperkirakan semakin meningkat seiring bertambahnya umur penduduk menjadi 19,9% atau 11,2 juta orang pada umur 65-79 tahun. Jumlah tersebut terus bertambah dan diproyeksikan mencapai 578 juta pada tahun 2030 dan 700 juta pada tahun 2045 (chbp, 2020).

Negara-negara Arab Afrika Utara dan Pasifik Barat menempati urutan pertama dan kedua dalam kejadian diabetes pada penduduk umur 20-79 tahun tertinggi antara 7 regional di dunia yaitu, sebesar 12,2% dan 11,4%. Wilayah Asia Tenggara, Indonesia berada, menempati peringkat ke-3 dengan angka sebesar 11,3%. Cina, India, dan Amerika Serikat menempati urutan ke-3 teratas dengan jumlah penderita 116,4 juta, 77 juta, dan 31 juta. Indonesia berada di peringkat ke-7 di antara 10 negara dengan jumlah penderita terbanyak, yaitu sebesar 10,7 juta. Indonesia menjadi satu-satunya negara di Asia Tenggara pada daftar tersebut, sehingga dapat diperkirakan besarnya kontribusi Indonesia terhadap prevalensi kasus diabetes di Asia Tenggara (Kemenkes Dalam Meilani et al., 2022).

Berdasarkan data yang diperoleh dari data Surveilans Terpadu Penyakit (STP) tahun 2008 terlihat kasus penyakit yang paling banyak adalah Diabetes Melitus dengan jumlah mencapai 918 pasien yang ada di 123 rumah sakit 28 kota/ kabupaten seluruh provinsi Sumatera Utara, data (Riset Kesehatan Dasar Badan Pendidikan Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI, 2013) prevalensi diabetes melitus yang di diagnosa oleh Nakes (Tenaga Kesehatan) disertai dengan gejala di peroleh data untuk Samosir 0,3%, Dairi 1%, Serdang Bedagai 0,6% Tapanuli Utara 0,3%. Prevalensi untuk kota Medan 2,7% dan untuk prevalensi provinsi Sumatera Utara 1,98%, sementara data terakhir yang dikeluarkan Depkes RI menyatakan prevalensi DM secara nasional adalah 5,7% (Kemenkes RI, 2013).

Diabetes Melitus (DM) merupakan penyakit yang membutuhkan perawatan jangka panjang, pengolahan yang tidak

adekuat menyebabkan penderita mengalami komplikasi yang dapat mempengaruhi kualitas hidupnya. Komplikasi tersebut dapat diminimalkan melalui manajemen diri (*self care management*) (Mulyani, 2016).

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Herno Linda Riana Putri, tentang gambaran *self care* penderita diabetes melitus di Puskesmas Sronдол Semarang 2017 kepada 135 responden menyebutkan antara perilaku *self care* kurang dan perilaku *self care* baik memiliki hasil yang hampir sama, akan tetapi lebih banyak responden dalam penelitian ini memiliki perilaku *self care* baik sebanyak 68 responden. *Self care* diabetes melitus merupakan tindakan mandiri yang harus dilakukan oleh penderita diabetes melitus dalam kehidupannya sehari hari. Komponen dalam pelaksanaan *self care* diabetes melitus meliputi pengaturan pola makan, latihan fisik (olah raga), perawatan kaki, minum obat diabetes dan monitoring glukosa darah.

Tujuan utama pengobatan diabetes melitus adalah mencegah dan meminimalisasi komplikasi akut maupun kronik (Ayele Dalam Kemampuan et al., n.d.). Komplikasi diabetes dapat dikendalikan, dicegah dan dihambat dengan mengendalikan kadar gula dalam darah melalui kegiatan penatalaksanaan diabetes yang terdiri dari non farmakologis dan farmakologis (Sarwono Waspadji, 2018). Tujuan pengobatan diabetes akan berhasil bila penatalaksanaan diabetes dilakukan berdasarkan kemampuan pasien untuk memulai dan melakukan tindakan secara mandiri melalui aktivitas *self care* (Assels Tine, R.T.M, 2018).

Kemampuan penderita diabetes mellitus untuk mengembangkan kebiasaan perawatan diri yang tepat dan efektif berkaitan erat dengan dan memiliki dampak yang signifikan terhadap morbiditas dan mortalitas, secara signifikan mempengaruhi produktifitas dan kualitas hidup (Ayele eta, 2017).

Hasil penelitian terdahulu yang dilakukan dengan tehnik wawancara pada 5 orang di Rumah Sakit Umum Imelda Pekerja Indonesia Medan yang terkena diabetes melitus mengenai *self care* (Perawatan Diri) di dapatkan hasil, 3 dari 5 orang mengatakan kurang pengetahuan tentang perawatan mandiri oleh karena itu, diperlukan komunikasi dan informasi bagi masyarakat khususnya di Rumah Sakit Umum Imelda

Pekerja Indonesia Medan tentang diabetes mellitus.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas peneliti tertarik untuk meneliti mengenai “*self care* dan kualitas hidup pasien diabetes mellitus di Rumah Sakit Umum Imelda Pekerja Indonesia Medan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan *self care* dengan kualitas hidup pasien diabetes melitus di Rumah Sakit Imelda pekerja Indonesia Medan.

## 2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional* dimana peneliti ingin menyilangkan dua variabel yang ada untuk mengetahui sejauh mana hubungan dua variabel yang diteliti dan kasus yang terjadi pada objek penelitian diukur atau dikumpulkan secara simultan (dalam waktu yang bersamaan) (Notoatmodjo, 2012).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien diabetes melitus yang di rawat di Rumah Sakit Umum Imelda Pekerja Indonesia Medan dengan jumlah keseluruhan pasien. Data pasien Diabetes Melitus di Rumah Sakit Umum Imelda Pekerja Indonesia Medan tahun 2021 sebanyak 513 orang.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *non probability sampling* dengan metode pengambilan sampel *consecutive sampling*. Metode ini adalah suatu metode pemilihan sampel yang dilakukan dengan memilih semua individu yang ditemui dan memenuhi kriteria sampel sampai jumlah sampel yang diinginkan terpenuhi kriteria inklusi dalam penelitian ini, yaitu:

1. Pasien yang menderita diabetes mellitus
2. Pasien dengan usia 30-65 tahun
3. Laki-laki dan perempuan
4. Pasien yang bersedia menjadi responden.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### Analisa Univariat

**Tabel 1.** Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur Pasien Di RS Imelda Medan

No	Umur	Jumlah	Presentase (%)
1	30-45 Tahun	4	13,3
2	46-55 Tahun	8	26,7
3	56-65 Tahun	9	30,0
4	>66 Tahun	9	30,0
<b>Total</b>		<b>30</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa kelompok umur pasien 56-65 sebanyak 9 orang (30,0%) dan >65 sebanyak 9 orang (30,0%) lebih dominan dan minoritas umur 30-45 sebanyak 4 orang (13,3%).

**Tabel 2.** Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin Pasien Di RS Imelda Medan

No	Jenis Kelamin	Jumlah	Presentase
1	Laki-laki	16	53,3%
2	Perempuan	14	46,7%
<b>Total</b>		<b>30</b>	<b>100,0%</b>

Berdasarkan tabel 2 diketahui kelompok jenis kelamin mayoritas pasien yang menderita diabetes melitus adalah laki-laki yaitu dengan jumlah 16 orang (53%) dan minoritas adalah perempuan dengan jumlah 14 orang (46,7%).

**Tabel 3.** Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Pendidikan Pasien Di RS Imelda Medan

No	Tingkat Pendidikan	Jumlah	Presentase (%)
1	SD-SMP	15	50%
2	SMA-Sarjana	15	50%
<b>Total</b>		<b>30</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui tingkat pendidikan pasien memiliki jumlah serupa SD-SMP 15 orang (50%) dan SMA-Sarjana 15 orang (50%).

**Tabel 4.** Distribusi Frekuensi Berdasarkan Lama Menderita Pasien Di RS Imelda

No	Lama Menderita	Jumlah	Presentase (%)
1	1-5 tahun	10	33,3%
2	6-10 tahun	20	66,7%
<b>Total</b>		<b>30</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 4 diketahui lama menderita pasien diabetes mellitus mayoritas 6-10 tahun dengan jumlah 20 orang (66,6%) dan minoritas 1-5 tahun dengan jumlah 10 orang (33,3%).

**Tabel 5.** Hubungan *Self Care* Dengan Kualitas Hidup Pasien DM

Self care * Kualitas Hidup		Cross tabulation		Total	
		Baik	Cukup		
Self care	Baik	Count	12	0	12
		Expected Count	5.8	6.2	12.0
	Kurang	Count	3	15	18
		Expected Count	9.2	8.8	18.0
Total		Count	15	15	30
		Expected Count	15.0	15.0	30.0

**Tabel 6.** Distribusi Uji Chi-Square Test Hubungan *Self Care* Dengan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus

Chi-Square Tests					
	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	21.933 <sup>a</sup>	1	.000		
Continuity Correction <sup>b</sup>	18.541	1	.000		
Likelihood Ratio	27.853	1	.000		
Fisher's Exact Test				.000	.000
Linear-by-Linear Association	21.176	1	.000		
N of Valid Cases	29				

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 5.79.  
 b. Computed only for a 2x2 table

Dari hasil penelitian terhadap 30 orang responden dapat dilihat berdasarkan tabel distribusi diatas menyatakan *self care* berhubungan dengan kualitas hidup pasien diabetes melitus berdasarkan uji chi-square yang dilakukan (Ket:P < 0,00).

### 3.2 Pembahasan

Setelah dilakukannya penelitian dengan cara pengisian kuesioner oleh 30 responden didapatkan bahwa *self care* berhubungan dengan kualitas hidup pasien DM. Hal ini sejalan dengan penelitian Mandagi 2021 yang menyebutkan bahwa kualitas hidup merupakan salah satu tujuan utama dalam perawatan, khususnya penderita DM. Kontrol kadar gula darah yang tepat dapat mencegah komplikasi akut atau kronis mempengaruhi tubuh. WHO mendefinisikan kualitas hidup sebagai bagaimana seorang individu memandang hidupnya dalam kaitannya dengan budaya dan norma-norma kehidupan, serta tujuan, harapan, standar dan perhatian.

Pada tahun 2021, berdasarkan temuan survei yang dilakukan pada bulan Juli 2021, akan dibahas hubungan antara perawatan diri dengan kualitas hidup pada pasien diabetes di Rumah Sakit Umum Imelda untuk tenaga kerja Indonesia, dan hasilnya akan disajikan sebagai berikut:

Berdasarkan studi yang dilakukan telah menunjukkan bahwa ada dua kelompok umur yang menjadi mayoritas dalam penelitian yaitu umur 56-65 tahun dengan jumlah 9 orang (30,0%) dan umur > 65 tahun dengan jumlah 9 orang (30,0%), diikuti umur 46-55 tahun dengan jumlah 8 orang (26,7%) dan umur 30-45 tahun dengan jumlah 4 orang (13,3%). Berdasarkan sumber dari Infodatin (2018) penderita DM berada direntang usia 55-64 tahun dan 65-74 tahun.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti didapatkan bahwa mayoritas pasien penderita diabetes melitus adalah pasien yang berjenis kelamin laki laki dengan jumlah 16 orang (53%) dan perempuan dengan jumlah 14 orang (46%). Menurut (Infodatin, 2018), penderita DM di Indonesia lebih banyak berjenis kelamin perempuan (1,8%) daripada laki laki (12%).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti didapatkan bahwa pasien yang memiliki jenjang pendidikan SD-SMP berjumlah 15 orang (50,0%) dan SMA-Sarjana berjumlah 15 orang (50,0%).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti didapatkan bahwa pasien yang lama menderita DM mayoritas 6-10 tahun dengan jumlah 20 orang (66,7%) dan diikuti 1-5 tahun dengan jumlah 10 orang (33,3%).



Hasil penelitian yang dilakukan dengan uji *chi-square test* dengan 30 orang responden untuk melihat hubungan *self care* dengan kualitas hidup pasien diabetes melitus di Rumah Sakit Imelda Pekerja Indonesia Medan tahun 2021 maka diperoleh hasil dengan nilai ( $p$ ) = 0,00 ( $p < 0,05$ ) yang artinya ada hubungan *self care* dengan kualitas hidup pasien diabetes melitus.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian (Chaidir et al., 2017) hasil penelitian yang dilakukan adalah hubungan antara perawatan diri dengan kualitas hidup pada penderita diabetes melitus di wilayah kerja Puskesmas Tigo Baleh dan signifikan dengan nilai outcome sebesar 0,001. dan kualitas hidup penderita diabetes. Hal ini juga didukung oleh jurnal Krisna (2015) berjudul Analisis hubungan antara perawatan diri dan kualitas hidup, yang menyatakan bahwa peningkatan perawatan diri meningkatkan kualitas hidup. Hasil uji statistik lebih lanjut menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *self care* dengan kualitas hidup responden.

#### 4. KESIMPULAN

1. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti didapatkan hasil bahwa mayoritas pasien penderita diabetes melitus adalah pasien yang berjenis kelamin laki-laki dengan jumlah 16 orang (53%).
2. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti didapatkan hasil bahwa pasien yang lama menderita DM mayoritas 6-10 tahun dengan jumlah 20 orang (66,7%).
3. Hasil bivariat didapatkan bahwa ada hubungan *self care* dengan kualitas hidup pasien diabetes melitus dengan hasil nilai ( $p$ ) = 0,00 < 0,05.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Chaidir, R. (2017). Hubungan Self Care Dengan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus. *Jurnal Endurance*, 2(2), 132. <https://doi.org/10.22216/jen.v2i2.1357>
- chbp. (2020). Hari Diabetes Sedunia. *Fakultas Kedokteran, UGM*.
- Febryanto, (2019). Analisis Kadar Glukosa Darah pada Mahasiswa Obesitas Sebelum dan Sesudah Mengonsumsi

Probiotik di Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun 2018. *Jurnal Ilmiah Avicenna*, 14(2), 31–35. <https://doi.org/https://doi.org/10.36085/avicenna.v14i02.296>

*Infodatin-Diabetes.Pdf*. (n.d.).

Infodatin. (2018). Hari Diabetes Sedunia. *Kementerian Kesehatan RI*.

L Fadhilah(2019). Self Management Menentukan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Mellitus. *Jurnal Endurance*, 4(2), 402. <https://doi.org/10.22216/jen.v4i2.4026>

Meilani, N., Azis, W. O. A., & Saputra, R. (2022). Faktor Resiko Kejadian Diabetes Mellitus Pada Lansia. *Poltekita : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 15(4), 346–354. <https://doi.org/10.33860/jik.v15i4.860>

Mukhtar H. (2017). Gambaran pengetahuan penderita dm terhadap senam kaki diabetik di RSUD IPI medan tahun. *Jurnal Ilmiah Keperawatan IMELDA*, 3(1), 7–12.

Mulyani, S. N. (2016). Hubungan Self Management Pasien Diabetes Mellitus Tipe Ii Dengan Kadar Gula Darah Di Rumah Sakit Kota Banda Aceh. *SEL*, 3(2).

Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.

Riset kesehatan dasar badan pendidikan dan pengembangan kesehatan kementerian kesehatan RI, (2013).

Sarwono Waspadji. (2018). *Penatalaksanaan Diabetes Mellitus Terpadu: Panduan Penatalaksanaan Diabetes Mellitus Bagi Dokter dan Edukator* (2nd ed.). Balai Penerbit FKUI.

Tampa'i, D. D., Lainsamputty, F., & ... (2021). ... Kualitas Hidup pada Penderita DM Tipe 2 di Kabupaten Poso The relationship between stress and quality of life in people with type 2 diabetes in Poso district. *Journal of Islamic ...*, 5(2), 141–154. [https://www.researchgate.net/profile/Ferdy-Lainsamputty/publication/355108687\\_Hubungan\\_Stres\\_dengan\\_Kualitas\\_Hidup\\_pada\\_Penderita\\_DM\\_Tipe\\_2\\_di\\_Kabupaten\\_Poso/links/615e51e4c04f5909fd89eccc/Hubungan-Stres-dengan-Kualitas-Hidup-pada-Penderita-DM-Tipe-2-di-K](https://www.researchgate.net/profile/Ferdy-Lainsamputty/publication/355108687_Hubungan_Stres_dengan_Kualitas_Hidup_pada_Penderita_DM_Tipe_2_di_Kabupaten_Poso/links/615e51e4c04f5909fd89eccc/Hubungan-Stres-dengan-Kualitas-Hidup-pada-Penderita-DM-Tipe-2-di-K)