

HUBUNGAN *SELF CARE* DENGAN PENINGKATAN KUALITAS HIDUP PASIEN DIABETES MELITUS DI DESA CIBAREGBEG WILAYAH KERJA PUSKESMAS SAGARANTEN KABUPATEN SUKABUMI

Muhammad Nur Hasan¹, Iwan Permana², Dedi Wahyudin³

^{1,2,3}Program Studi Sarjana Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sukabumi
mnurhasan@gmail.com

Abstrak

Organisasi Internasional Diabetes Federasion (IDF) memperkirakan 463 juta orang menderita diabetes melitus pada tahun 2019, diprediksi pada tahun 2030 angka terus meningkat. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan *self care* dengan peningkatan kualitas hidup pasien diabetes melitus di Desa Cibaregbeg Wilayah Kerja Puskesmas Sagaranten Kabupaten Sukabumi tahun 2021. *Self care* merupakan kebutuhan perawatan diri sendiri yang penatalaksanaannya dilakukan secara terus menerus dalam upaya mempertahankan kesehatan, kehidupan, dan penyembuhan dari penyakit. Kualitas hidup adalah perasaan puas dan bahagia yang dimiliki oleh pasien DM sehingga pasien dapat menjalankan kehidupannya sebagaimana mestinya. Desain penelitian ini adalah korelasional menggunakan pendekatan *cross sectional*. Populasinya seluruh pasien DM di Desa Cibaregbeg Wilayah Kerja Puskesmas Sagaranten Kabupaten Sukabumi sejumlah 42 responden dengan teknik total sampling. Analisa data menggunakan univariat dengan distribusi frekuensi dan presentase, analisa bivariat menggunakan *Chi-Square*. Hasil penelitian bahwa sebagian besar responden memiliki *self care* kurang dan memiliki kualitas hidup kurang. Ada hubungan *self care* dengan kualitas hidup ($p= 0,003$). Kesimpulan terdapat hubungan *self care* dengan peningkatan kualitas hidup pasien diabetes melitus di Desa Cibaregbeg Wilayah Kerja Puskesmas Sagaranten Kabupaten Sukabumi.

Kata Kunci : *Diabetes Melitus, Self care, Kualitas Hidup.*

I. PENDAHULUAN

Penyakit Diabetes Melitus sering dikenal sebagai penyakit *silent killer* yang berarti penyakit ini membunuh penderitanya secara diam-diam, penderita diabetes melitus seringkali tidak sadar bahwa dirinya menderita penyakit ini dan barulah penderita menyadari bahwa dirinya menderita penyakit diabetes melitus ketika sudah terjadi komplikasi (Hartati et al., 2019).

Diabetes melitus adalah penyakit kronis yang terjadi karena pankreas tidak bisa menghasilkan kadar insulin yang cukup sehingga terjadi kelebihan gula didalam darah, kadar glukosa yang berlebih akan menjadi racun bagi tubuh karena sebagian glukosa yang tertahan didalam tubuh seseorang bisa mengakibatkan kadar glukosa yang tinggi kepada penderita diabetes melitus (Chaidir et al., 2017).

Klasifikasi dari diabetes melitus yaitu diabetes melitus tipe I, diabetes melitus tipe II, diabetes melitus tipe gestasional, dan diabetes melitus tipe lainnya, dari semua jenis diabetes-diabetes tersebut diabetes melitus tipe 2 adalah tipe diabetes yang paling banyak diderita.

Organisasi Internasional Diabetes Federasion (IDF) pada tahun 2019 memperkirakan pada usia 20-79 tahun penderita diabetes melitus mencapai 463 juta yang tersebar diseluruh dunia, diprediksi pada tahun 2030 jumlah penderita akan tetap meningkat kurang lebih 578 juta dan ditahun 2045 diprediksi penderita diabetes melitus mencapai 700 juta (Kemenkes RI, 2020). Indonesia adalah salah satu dari 21 Negara dan wilayah IDF-WP (*Internasional Diabetes Federation Kawasan Asia Pasifik*). Menurut *IDF-WP* (2017) kawasan Asia Pasifik merupakan kawasan terbanyak yang menderita diabetes melitus, dengan angka kejadian 159 juta kasus diperkirakan pada tahun 2045 jumlah insiden diabetes melitus mengalami peningkatan menjadi 183 juta kasus (Hartati et al., 2019).

Berdasarkan data Riskesdas (2018) menyebutkan bahwa Di Indonesia prevalensi penderita dengan diabetes melitus mengalami kenaikan 1,6% yaitu dari 6,9% naik menjadi 8,5% dan untuk prevalensi penderita diabetes melitus di Jawa Barat yaitu 1,7% dari seluruh penderita yang ada di Indonesia berdasarkan pemeriksaan gula darah (Kemenkes RI, 2018).

Laporan Dinas Kesehatan Sukabumi didapatkan jumlah kasus diabetes melitus Di Kabupaten Sukabumi berjumlah 44.302 kasus pada tahun 2020 dan berdasarkan informasi dan data yang didapat dari puskesmas sagaranten 2021 menunjukkan bahwa penderita diabetes melitus terbesar berada di Desa Cibaregbeg dengan 63 kasus (12,4%).

Dampak Diabetes melitus apabila penanganan yang dilakukan kurang baik adalah retinopati diabetic, nefropati diabetik, dan neuropati diabetik, penderita diabetes juga dapat mengalami hilangnya harapan, depresi, kesepian, tidak berdaya, kecemasan kemarahan, malu, dan merasa bersalah yang berakibat menurunnya kualitas hidup penderita dengan diabetes melitus (Umam et al., 2020).

Kualitas hidup adalah perasaan bahagia dan puas yang dimiliki oleh pasien DM sehingga pasien tersebut mampu menjalankan kehidupan sebagaimana mestinya (Chaidir et al., 2017). Hasil penelitian yang dilakukan Younis tahun 2017 menunjukkan bahwa terdapat 74% dari populasi penderita DM mengalami depresi dan memiliki kualitas hidup rendah. Adanya kualitas hidup yang rendah dikaitkan dengan adanya komplikasi penyakit yang dialami oleh penderita DM (Younis dkk (2017) dalam (Azizah, 2019).

Pasien diabetes melitus apabila tidak dikelola dengan penanganan yang baik rentan sekali mengalami komplikasi, karena defisiensi insulin atau kerja insulin yang tidak adekuat. Komplikasi yang ditimbulkan bersifat akut maupun kronik, ketika penderita diabetes melitus mengalami komplikasi, maka bisa berdampak kepada penurunan umur harapan hidup (UHP), serta meningkatnya angka kesakitan dan pada akhirnya akan mengganggu kualitas hidup pasien DM (Nwankwo dkk dalam (Tumanggor, 2019).

Beberapa studi mengatakan *self care* akan memberi pengaruh pada kualitas hidup pasien DM, menurut (Rantung et al., 2015) adapun salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kualitas hidup penderita DM yaitu *self care*. Aktivitas *self care* yang meliputi: pengaturan pola makan, terapi obat, pemantauan kadar gula darah, perawatan kaki, dan latihan fisik atau olahraga.

Kegiatan *self care* sangat penting dilaksanakan oleh pasien DM, karena merupakan cara yang efektif untuk memantau kadar gula darah. Analisis hubungan *self care* kualitas hidup menunjukkan apabila *self care* semakin meningkat maka kualitas hidup akan meningkat. Aktivitas *self care* baik akan mencapai pemantauan kadar glukosa yang akurat sehingga dapat mengurangi resiko terjadinya komplikasi. Berdasarkan penelitian Rantung, Yetti & Herawati (2015) hasilnya bahwa ada hubungan bermakna antara aktivitas *self care* dengan kualitas hidup responden (Rantung et al., 2015).

Dalam hasil penelitian yang dilakukan oleh (Hastuti et al., 2019) terdapat hubungan antar *self care* dengan kualitas hidup pasien DM. sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Asnaniar & Safruddin, 2019) menunjukkan bahwa ada hubungan bermakna antara *self care* atau perawatan diri dengan kualitas hidup penderita pasien diabetes mellitus. Dalam hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan hasil terdapat hubungan antara variabel *self care* dengan variabel kualitas hidup penderita diabetes melitus dimana penderita DM yang memiliki *self care* atau perawatan diri yang tinggi lebih mempunyai peluang memiliki kualitas hidup yang baik dibandingkan dengan penderita DM yang memiliki *self care* rendah (Tumanggor, 2019).

Puskesmas Sagaranten merupakan salah pelayanan kesehatan masyarakat yang berada di Kecamatan Sagaranten Kabupaten Sukabumi. Berdasarkan hasil survei dan wawancara yang dilakukan dengan pihak Puskesmas Sagaranten penderita diabetes melitus sebagian besar sudah memiliki komplikasi seperti hipertensi, kolestrol dan penyakit jantung yang dapat memperberat penyakit diabetes melitus tersebut, keluhan yang paling dirasakan oleh penderita yaitu berkeinginan buang air kecil yang sering sehingga terbatasnya aktivitas karena cepat lelah dan terkadang, sehingga kondisi tersebut dapat menurunkan kualitas hidup pasien DM. Untuk *self care* pasien diabetes memiliki pola makan yang tidak baik dan tidak terjaga serta latihan fisik yang kurang efektif

dilakukan. Program yang dibuat oleh pemerintah menjadi solusi saat ini, prolanis dilaksanakan setiap satu minggu sekali. Kegiatan prolanis ini dilakukan mulai dengan pengukuran tinggi badan, berat badan, tekanan darah, pemeriksaan kadar gula darah, kolestrol, senam dan kegiatan selanjutnya ditutup dengan penyuluhan kesehatan.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti memiliki ketertarikan untuk melakukan penelitian dengan judul Hubungan *self care* Dengan Peningkatan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus Di Desa Cibaregbeg Wilayah Kerja Puskesmas Sagaranten Tahun 2021.

II. METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian ini menggunakan jenis penelitian korelasi dengan pendekatan yaitu *cross sectional* teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan *caratotal* sampling teknik analisis data dalam penelitian ini yaitu gambaran karakteristik dan analisis univariat. Uji validitas menggunakan rumus *Pearson Product Moment* dan uji reliabilitas menggunakan rumus *Cronbach's Alpha*. Lokasi dalam penelitian ini dilakukan di Desa Cibaregbeg Wilayah Kerja Puskesmas Sagaranten Kabupaten Sukabumi waktu penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret sampai Agustus 2021. Sampel penelitian yang digunakan adalah *total sampling* yaitu seluruh pasien diabetes melitus di Desa Cibaregbeg wilayah kerja Puskesmas Sagaranten Kabupaten Sukabumi yang berjumlah 45 responden. Teknik pengumpulan data dimulai dengan memberikan *informed consent* kepada responden, setelah responden menyetujui, responden mengisi data demografi dan mengisi pertanyaan yang terdapat pada kuesioner. Instrument yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner, penelitian ini menggunakan kuesioner pada variabel *self care* menggunakan *The Summary of Diabetes Self care Activitas (SDSCA)* dan pada variabel kualitas hidup menggunakan *The World Health Organization Quality of Life (WHOQOL-BREF)*.

Surat etik penelitian ini diberikan oleh komisi etik stikes sukabumi 12/V/KEPK/STIKESMI/2022.

III. HASIL

1. Gambaran Karakteristik Responden

Tabel 1. Gambaran Karakteristik Responden

No	Karakteristik Responden	f	%
1	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	15	35,7
	Perempuan	27	64,3
2	Usia (Th)		
	<25 Tahun	2	4,8
	26-35 Tahun	2	4,8
	36-45 Tahun	5	11,9
	46-55 Tahun	15	35,7
	56-65 Tahun	18	42,9
3	Pendidikan		
	SD	31	73,8
	SMP	6	14,3
	SMA	5	11,9
4	Pekerjaan		
	Petani	14	33,3
	IRT	22	52,4
	Wiraswasta	6	14,3

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 27 orang (64,3%), sebagian besar berusia 56-65 tahun sebanyak 18 orang (42,9%), sebagian besar yang berpendidikan SD sebanyak 31 orang (73,7%), dan sebagian besar responden yang bekerja sebagai IRT sebanyak 22 orang (52,4%).

2. Analisis Univariat

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Variabel Self Care

Kategori	Jumlah	%
Self Care Baik	17	40,5
Self Care Kurang	25	59,5
Jumlah	42	100

Berdasarkan tabel 2 bahwa sebagian besar responden yang berada di Desa Cibaregbeq Wilayah Kerja Puskesmas Sagaranten Kabupaten Sukabumi memiliki *Self care* Kurang yaitu sebanyak 25 orang (59,5%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Variabel Kualitas Hidup

Kategori	Jumlah	(%)
Kualitas Hidup Baik	9	21,4
Kualitas Hidup Cukup	13	31,0
Kualitas Hidup Kurang	20	47,6
Jumlah	42	100

Berdasarkan tabel 3 bahwa sebagian besar responden yang berada di Desa Cibaregbeq Wilayah Kerja Puskesmas Sagaranten Kabupaten Sukabumi memiliki kualitas hidup kurang sebesar (47,6%) sebanyak 20 orang.

3. Analisis Bivariat

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Self care Disilangkan dengan Kualitas Hidup Penderita Diabetes Melitus

Self Care	Kualitas Hidup						Jumlah	%
	Baik	%	Cukup	%	Kurang	%		
Baik	7	41,2	7	41,2	3	17,6	17	100
Kurang	2	8	6	24	17	68	25	100
Jumlah	9	21,4	13	31	20	47,6	42	100

Berdasarkan tabel 4, dapat dilihat bahwa responden dengan *self care* baik sebagian besar memiliki kualitas hidup baik dan cukup masing-masing sebanyak 7 orang (41,2%) dan sebagian kecil memiliki kualitas hidup kurang sebanyak 3 orang (17,6%). Sedangkan dengan *self care* kurang sebagian besar memiliki kualitas hidup kurang sebanyak 17 orang (68%) dan sebagian kecil memiliki kualitas hidup baik sebanyak 2 orang (8%).

4. Analisis Uji Hipotesis

Tabel 5. Hasil Uji Analisis Menggunakan Chi-Square

Variabel Bebas	Variabel Tidak Bebas	<i>P-Value</i>
Self Care	Kualitas Hidup	0,003

Berdasarkan pada Tabel 5 bahwa nilai *P value* = 0,003 yang berarti < 0,05 yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara *self care* dengan peningkatan kualitas hidup pasien diabetes melitus di Desa Cibaregbeq Wilayah Kerja Puskesmas Sagaranten Kabupaten Sukabumi.

IV. PEMBAHASAN

1. Gambaran Univariat Variabel Penelitian

Berdasarkan tabel 2, dapat dilihat bahwa sebagian besar responden yang berada di Desa Cibaregbeg Wilayah Kerja Puskesmas Sagaranten Kabupaten Sukabumi memiliki *Self care* Kurang sebanyak 25 orang (59,5%) dan sebagian kecil responden memiliki *Self care* baik sebanyak 17 orang (40,5%).

Berdasarkan penelitian yang didapatkan bahwa mayoritas tingkat *self care* nya dalam kategori kurang. Hal ini didapatkan bahwa; responden kurang menjaga gaya hidup sehat dalam memeriksa atau melakukan mengecek kadar gula dalam darah, kurang melakukan aktivitas fisik (berolahraga), kurang menjaga pola makan seperti mengkonsumsi makanan yang berlemak dan makanan yang mengandung gula.

Hal ini didukung karena pasien DM pada penelitian ini lebih banyak memilih kategori kurang, dan sebagian besar penderita DM berusia 56-65 tahun sebanyak 18 orang (42,9%). Hal ini disebabkan pasien tidak mampu lagi melakukannya, cara untuk mengontrol pola makan karena penurunan pola pikir dan penuaian. Penelitian Kusniawati (2011), dikatakan bahwa usia adalah salah satu faktor yang mampu mempengaruhi tingkat *self care* terhadap seorang pasien yang memiliki Diabetes melitus (Tumanggor, 2019).

Pasien yang mengalami tingkat *self care* yang kurang baik didukung oleh jurnal penelitian Hastuti dkk, 2019 adapun beberapa faktor yang mampu mempengaruhi *Self care* salah satunya yaitu kelompok tingkat pendidikan, yang paling banyak pada kelompok pendidikan SD dari 12 responden sebanyak 6 responden memiliki *self care* yang kurang baik, sebagian besar *self care* yang kurang disebabkan karena pengetahuan yang didapatkan masih sangat kurang (Hastuti et al., 2019).

Berdasarkan tabel 1, dapat dilihat bahwa sebagian besar yang berpendidikan SD sebanyak 31 orang (73,7%), hal tersebut mempunyai pengaruh karena tingkat pendidikan seseorang atau individu mempunyai pengaruh terhadap kemampuan berpikir dalam melakukan perawatan diri, tingkat pendidikan seseorang semakin tinggi maka dalam proses berpikir akan lebih mudah dalam berpikir secara rasional dan menanggapi informasi baru termasuk dalam melakukan *self care* dari penyakit diabetes melitus.

Pasien yang memiliki *self care* baik didukung oleh jurnal penelitian yang dilakukan oleh Chaidir dkk (2017) tentang *self care* diperoleh hasil bahwa dari 89 responden, lebih dari setengah yang memiliki tingkat *self care* baik dengan persentase 58,4% (52 orang responden) dimana aktivitas responden yang dilakukan berkaitan dengan perawatan diri *self care* setiap harinya adalah perencanaan diet, mengkonsumsi sayuran, membersihkan kaki, dan mengeringkan sela-sela kaki setelah dicuci (Chaidir et al., 2017).

2. Gambaran Kualitas Hidup Pada Pasien Diabetes Melitus Di Desa Cibaregbeg Wilayah Kerja Puskesmas Sagaranten Kabupaten Sukabumi

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat bahwa sebagian besar yang memiliki kualitas hidup kurang sebesar (47,6%) atau sebanyak 20 orang dan sebagian kecil memiliki kualitas hidup baik sebesar (21,4%) atau sebanyak 9 orang.

Berdasarkan hasil penelitian bahwa, didapatkan hasil kualitas hidup yang kurang baik. Dimana responden mayoritas tingkat kualitas hidupnya kurang. Hal ini diakibatkan oleh faktor penyebab yang mempengaruhi kualitas hidup responden seperti: kondisi sakit yang menghambat aktivitas sehari-harinya dan gangguan pola tidur yang dialami pasien diabetes melitus.

Pada penelitian ini penderita DM sebagian besar mengatakan memiliki perasaan gelisah dan kesakitan sehingga membuat pasien tidak bisa bekerja seperti biasanya terkadang dapat menghambat aktivitas atau rutinitas pasien sehari-hari. Hal tersebut mungkin yang membuat domain kesehatan fisik yang cenderung rendah. Menurut hasil penelitian yang dilakukan Utami, dkk (2014) didapatkan sebagian besar responden penelitian memiliki kualitas hidup yang rendah. Domain kesehatan fisik penderita DM memiliki hubungan terhadap perasaan pasien mengenai kegelisahan dan kesakitan yang pada saat itu dialami oleh pasien, memiliki ketergantungan kepada perawatan medis, kelelahan

dan energi, mobilitas fisik, istirahat dan tidur, aktifitas yang dilakukan sehari-hari, serta kapasitas kerja (Utami et al., 2014).

Hasil penelitian yang dilakukan Chaidir, dkk (2017) diperoleh hasil yaitu lebih dari separoh responden penderita DM mempunyai kualitas hidup buruk. Hal tersebut memiliki kesamaan hasil dengan penelitian Inge Ruth S, et all (2012), bahwa dari 85 orang responden sebagian besar pasien memiliki kualitas hidup buruk.

Berdasarkan tabel 1, dapat dilihat bahwa sebagian besar responden memiliki pendidikan SD sebanyak 31 orang (73,7%) hal tersebut menjadi salah satu faktor turunnya kualitas hidup pasien diabetes. Sejalan dengan pendapat Hastuti, dkk (2019) ada beberapa responden yang mempunyai kualitas hidup yang kurang baik (Cahyani et al., 2016). Hal ini disebabkan karena beberapa responden masih sangat kurang pengetahuannya tentang penyakit diabetes melitus. Hal ini ditunjang dari segi pendidikan dimana penderita DM lebih banyak berpendidikan SD, disini dapat lihat seseorang dengan pendidikan rendah masih sangat kurang memahami cara mencapai kualitas hidup yang baik serta dalam pengobatan dan olahraga dilakukan tidak teratur (Hastuti et al., 2019).

Dalam penelitian ini berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa, usia responden sebagian besar berusia 56-65 tahun sebanyak 18 orang (42,9%). Hal ini mempunyai kesamaan hasil dengan penelitian Utami, dkk yang dilakukan pada tahun (2014) adalah sebagian besar responden berumur 55-60 tahun mempunyai kualitas hidup yang rendah. Pada penelitian ini didapatkan sebagian besar penderita diabetes melitus berusia 56-65 sehingga hal tersebut mungkin yang membuat domain kesehatan fisik cenderung rendah (Utami et al., 2014).

Hasil penelitian ini yang dilakukan pada penderita diabetes melitus memiliki kualitas hidup dengan kategori baik dari 42 responden sebanyak 9 orang atau (21,4%). Menurut peneliti sebagian kecil responden penderita diabetes melitus yang memiliki kualitas hidup dengan kategori baik dikarenakan responden sebagian sudah memahami perawatan bagi penderita diabetes melitus dan responden dengan diabetes melitus memiliki psikososial yang baik pula. Menurut Hastuti, dkk (2019) kualitas hidup pada penderita diabetes melitus dipengaruhi oleh berbagai faktor yang dapat menurunkan kualitas hidup ataupun yang dapat meningkatkan kualitas hidup, adapun faktor yang dapat mempengaruhi kualitas hidup pasien diabetes antara lain fungsi fisik, fungsi psikologis, fungsi sosial dan fungsi spiritual. Kondisi psikologis pada pasien DM ini memiliki hubungan yang erat kaitannya dengan aspek kognitif dan emosional yang dimiliki dari strategi koping penderita DM terhadap penyakit yang dimiliki (*illness coping strategies*), yang secara tidak langsung hal tersebut mampu mempengaruhi kebiasaan penderita terutama kebiasaan terdapat mencari tahu obat (Cahyani et al., 2016). Penilaian diri atau kesadaran subjektif dari pasien DM ditandai dengan pasien sudah mampu melakukan sikap hidup tersebut merupakan tanda pasien akan atau bisa patuh terhadap pengobatannya dan mempunyai pengaruh terhadap pasien dan kualitas hidupnya (Hartati et al., 2019)

3. Hubungan *Self care* dengan Peningkatan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus di Desa Cibaregbeg Wilayah Kerja Puskesmas Sagaranten Kabupaten Sukabumi

B Berdasarkan tabel 4 dapat dilihat bahwa responden yang memiliki *self care* baik sebagian besar memiliki kualitas hidup baik dan cukup masing-masing sebanyak 7 orang (41,2%) dan sebagian kecil memiliki kualitas hidup kurang sebanyak 3 orang (17,6%). Sedangkan yang memiliki *self care* kurang sebagian besar memiliki kualitas hidup kurang sebanyak 17 orang (68%) dan sebagian kecil memiliki kualitas hidup baik sebanyak 2 orang (8%). Artinya bahwa semakin rendah *self care* maka semakin rendah pula kualitas hidup pasien diabetes melitus, dan sifat hubungan tergolong sedang. *Self care* bisa mempengaruhi kualitas hidup apabila *self care* dilakukan dengan baik maka hal tersebut secara tidak langsung mampu meningkatkan kualitas hidup pasien diabetes melitus sehingga pasien DM dapat menjalankan aktivitas sehari-hari. Terdapat beberapa aspek yang dapat mempengaruhi kualitas hidup, adapun aspek yang dimaksud lebih difokuskan pada kemampuan mencegah komplikasi dan pengontrolan kadar gula pada penderita DM, apabila pasien dapat melakukan pengontrolan gula darah melalui perubahan gaya hidup yang lebih teratur, tepat dan permanen maka komplikasi tidak akan terjadi yang nantinya akan menurunkan kualitas hidup pasien

DM. Penurunan kualitas hidup penderita DM sering diikuti dengan ketidakmampuan atau ketidaksanggupan pasien untuk melakukan perawatan diri atau *self care* secara mandiri, yang biasa disebut *self care*. Sehingga hal tersebut mampu mempengaruhi terhadap kualitas hidup, baik dari segi kesehatan psikologis, kesehatan fisik, dan hubungan sosial dengan lingkungan (Cahyani et al., 2016): (kusniawati 2011) dalam (Chaidir et al., 2017).

Berdasarkan pada tabel 5, dapat dilihat nilai P value = 0,003 yang berarti $< 0,05$. Berdasarkan penolakan hipotesis maka H_0 ditolak yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan *self care* dengan peningkatan kualitas hidup pasien diabetes melitus di Desa Cibaregbeg Wilayah Kerja Puskesmas Sagaranten Kabupaten Sukabumi. *Self care* yang baik maka mampu mempunyai pengaruh dalam meningkatkan kualitas hidup pasien diabetes melitus ataupun sebaliknya. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Hastuti dkk pada tahun 2019 dengan hasil bahwa ada hubungan antara *self care* dengan kualitas hidup. Dan hasil penelitian Inge, dimana diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self care* dengan kualitas hidup (Hastuti, dkk 2019).

Self care merupakan *performance* atau peraktek yang dilakukan individu untuk berinisiatif dan membentuk perilaku mereka dalam memelihara kesehatan, kehidupan serta kesejahteraan. Apabila *self care* dibentuk dengan efektif maka akan mampu membentuk integritas struktur dan fungsi manusia (Utami et al., 2014).

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada hubungan signifikan antara *self care* (perawatan diri) dengan peningkatan kualitas hidup pasien diabetes melitus. Hasil penelitian ini diperkuat oleh penelitian Chaidir dkk, (2017) hasil penelitian yang dilakukan antara *self care* kualitas hidup pasien diabetes melitus yaitu 0.001 ($< 0,05$) hal tersebut mempunyai makna bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self care* kualitas hidup. Selanjutnya hasil penelitian Istianah, dkk (2017) berdasarkan uji statistik dengan menggunakan chi-Square menunjukkan nilai signifikan p value $0,017 < \alpha, 0,05$ yang artinya terdapat hubungan antara *self care* dengan kualitas hidup (Istianah et al., 2017). Dan berdasarkan hasil penelitian Hartati, dkk (2019) hasil uji statistik *Contingency Coefficient* diperoleh nilai p-value = 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara perawatan diri (*self care*) dengan kualitas hidup pasien DM (Hartati et al., 2019).

Kualitas hidup merupakan suatu konsep analisis kemampuan seorang individu dalam mendapatkan kehidupan yang normal terkait persepsi secara individu seperti harapan, tujuan, standar dan perhatian yang diberikan secara spesifik kepada kehidupan individu yang dijalani dengan dipengaruhi oleh berbagai nilai serta kebudayaan pada lingkungan seorang individu itu berada. Kualitas hidup merupakan sasaran utama yang ingin dicapai dibidang pembangunan sehingga kualitas hidup sejalan dengan tingkat kesejahteraan (Nursalam, 2013) dalam (Utami et al., 2014).

Hasil pada penelitian ini didapatkan *Self care* kurang. Dimana mayoritas, hasil yang menunjukkan bahwa lebih banyak responden kurang merencanakan pola makan/ diet selama tujuh hari terakhir. Pengaturan pola makan kurang terjaga terutama asupan jumlah kalori yang dikonsumsi seperti buah, sayuran, protein. Responden juga mengabaikan makan makanan cemilan/ selingan yang mengandung gula. Padahal pada hasil penelitian dan wawancara didapatkan bahwa sebagian responden selalu melakukan aktivitas fisik/olahraga seperti menyapu, mengepel, mencuci, bekerja, melakukan aktivitas sehari-hari dan lain-lain.

Hasil penelitian ini kualitas hidup kurang. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas hidup pada responden adalah kesehatan fisik, psikologi, hubungan sosial, dan lingkungan hidupnya. Dari hasil penelitian ini dilihat bahwa mayoritas responden dipengaruhi oleh kesehatan fisiknya seperti gangguan pola tidur dan ketidaknyamanan dalam melakukan aktivitas karena mudah lelah. Hal tersebut mengingatkan bahwasanya kualitas hidup dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor tentunya masih bisa diubah. Sehingga memungkinkan untuk mengoptimalkan derajat kesehatan dengan

berfokus pada pendidikan kesehatan tentang pentingnya melakukan *self care* yang baik terhadap pasien diabetes melitus dengan mengidentifikasi dan menyelesaikan masalahnya. Sehingga sangat diperlukan sekali pemahaman dan kesadaran pasien diabetes melitus di Desa Cibaregbeg Wilayah Kerja Puskesmas Sagaranten Kabupaten Sukabumi untuk tidak membiarkan masalah *self care* pada dirinya dikarenakan kemungkinan timbul masalah kesehatan lainnya.

Menurut peneliti jika *self care* pada pasien DM semakin meningkat atau membaik maka jumlah ketergantungan pasien terhadap pelayanan kesehatan pun semakin tinggi dan perlu dipertahankan pelayanannya, agar pasien DM puas terhadap pelayanan yang diberikan. Maka diharapkan kepada petugas kesehatan untuk dapat memberikan informasi atau pendidikan kesehatan dan mengajak pasien DM agar dapat meningkatkan aktivitas *self care* (perawatan diri) dilakukan secara optimal sehingga komplikasi dapat diminimalisir dan mampu meningkatkan kualitas hidup pasien DM dapat menjalankan hidup dengan normal. Hal tersebut membutuhkan dukungan keluarga supaya mengefektifkan pendidikan kesehatan yang diberikan pihak puskesmas.

V. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka dapat disimpulkan terdapat hubungan *self care* dengan peningkatan kualitas hidup pasien diabetes melitus di Desa Cibaregbeg Wilayah Kerja Puskesmas Sagaranten Kabupaten Sukabumi.

VI. SARAN

Diharapkan penelitian ini menjadi dasar intervensi dalam memberikan asuhan perawatan dengan peningkatan *self care* untuk meningkatkan kualitas hidup pada pasien khususnya diabetes mellitus di wilayah komunitas

DAFTAR PUSTAKA

- Asnaniar, W. O. S., & Safruddin. (2019). Hubungan Self Care Management Diabetes dengan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Mellitus. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 10(4), 295–298
- Azizah, N. (2019). Hubungan Penerimaan Diri dengan Kualitas Hidup pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II. *Repository Universitas Jember*, 1–122.
- Cahyani, N. D., Tyasati, J. E., & Rachmawati, D. A. (2016). Hubungan antara Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Hidup pada Pasien Chronic Kidney Disease (CKD) yang Menjalani Hemodialisis di RSD dr. Soebandi Jember. *Jurnal Pustaka Kesehatan*, 4(2), 210–217.
- Chaidir, R., Wahyuni, A. S., Furkhani, D. W., Studi, P., Keperawatan, I., Yarsi, S., & Bukittinggi, S. (2017). Hubungan *self care* dengan kualitas hidup pasien diabetes melitus. *Journal Endurance*, 2(June), 132–144.
- Hartati, I., Pranata, A. D., & Rahmatullah, M. R. (2019). Hubungan Self Care Dengan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus Di Poli Penyakit Dalam RSUD Langsa. *JP2K*, 2(2), 94–104.
- Hastuti, Januarista, A., & Suriawanto, N. (2019). Hubungan Self Care Dengan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus Di Ruang Garuda Rsu Anutapura Palu. *Journal of Midwifery And Nursing*, 1(3), 24–31.

- Istianah, Uswatun, N., Hadi, I., & Arifin, Z. (2017). Hubungan Self Care Dengan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Karak Pulu Kota Mataram. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Stikes Yarsi Mataram*, 10(2).
- Kemenkes RI. (2018). Hari Diabetes Sedunia Tahun 2018. *Pusat Data Dan Informasi Kementerian Kesehatan RI*, 1–8.
- Kemenkes RI, P. D. D. I. (2020). *Infodatin-2020-Diabetes-Melitus.pdf*.
- Rantung, J., Yetti, K., & Herawati, T. (2015). Hubungan self-care dengan kualitas hidup pasien diabetes melitus (dm) di persatuan diabetes indonesia (persadia) cabang cimahi. *Skolastik Keperawatan*, 1(1), 38–51.
- Tumanggor, W. A. (2019). Hubungan Self Care Dengan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus Di Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan 2019. *STIKes Santa Elisabeth Medan*.
- Umam, M. H., Solehati, T., & Purnama, D. (2020). Gambaran Kualitas Hidup Pasien Diabetes melitus Di Pukesmas Wanaraja. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 70–80.
- Utami, D. T., Karim, D., & Agrina. (2014). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus Dengan Ulkus Diabetikum. *JOM PSIK*, 1–7.