

Hubungan *Self Care Management* Diabetes dengan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Mellitus Tipe

Wa Ode Sri Asnaniar

Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Muslim Indonesia; waode.sriasnaniar@umi.ac.id (koresponden)

Safruddin

Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muslim Indonesia; safruddin.safruddin@umi.ac.id

ABSTRACT

Self care is one of the nursing theories which is a form of increasing client independence so that clients can function optimally. This study aims to analyze the relationship of self care with the quality of life of patients with Type 2 Diabetes Mellitus in Antang Health Center, Makassar City. The design of this study is a quantitative study with a cross-sectional study design. The population in this study were patients with Type 2 diabetes mellitus at the Antang Health Center in Makassar City. The number of samples was 38 people using total sampling technique. Data analysis used Chi-Square test with a significance level of $\alpha = 0.05$. The results showed that patients with type 2 diabetes mellitus in Antang Health Center who had Self care management had good diabetes as much as 16% while self care was less than 22%. Type 2 Diabetes Mellitus patients in Antang Health Center who have high quality of life are 39.5% and the quality of life is as low as 60.5%. Statistical tests obtained p value (0,000) < value of α (0.05) so it can be concluded that there is a relationship between self care and quality of life in patients with diabetes mellitus in the Antang Makassar Health Center ($p = 0.000$). It is recommended to the Puskesmas to optimize health education services regarding self care for Type 2 diabetes mellitus patients according to standards, to routinely screen the self-care level of patients with Type 2 Diabetes Mellitus

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

ABSTRAK

Self care diperlukan untuk meningkatkan kemandirian pasien Diabetes Melitus. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan *self care* dengan kualitas hidup pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Antang Kota Makassar. Desain penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah pasien diabetes mellitus Tipe 2 di Puskesmas Antang Kota Makassar. Jumlah sampel sebanyak 38 orang menggunakan teknik *total sampling*. Analisis data menggunakan uji statistik *Chi-Square* dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian didapatkan pasien Diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Antang yang memiliki *Self care management* Diabetes baik sebanyak 16% sedangkan *self care* kurang sebanyak 22%. Pasien Diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Antang yang memiliki kualitas hidup tinggi sebanyak 39.5% dan kualitas hidup rendah sebanyak 60.5%. Uji statistik didapatkan p value (0,000) < nilai α (0,05) sehingga dapat disimpulkan ada hubungan antara *self care* dengan kualitas hidup pada pasien diabetes melitus di Puskesmas Antang Makassar ($p= 0.000$). Disarankan kepada Pihak Puskesmas untuk mengoptimalkan pelayanan pendidikan kesehatan mengenai *self care* bagi pasien diabetes melitus Tipe 2 sesuai standar, melakukan screening secara rutin terhadap tingkat *self care* pasien Diabetes Melitus Tipe 2.

Kata Kunci: *self care; kualitas hidup; diabetes melitus*

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Diabetes mellitus (DM) merupakan sekelompok kelainan heterogen yang ditandai dengan kenaikan kadar glukosa dalam darah atau hiperglikemia⁽¹⁾. Angka kejadian DM di dunia dari tahun ke tahun terus meningkat, data terakhir World Health Organization (WHO) menunjukkan pada tahun 2000 sebanyak 150 juta penduduk dunia menderita DM dan angka ini akan menjadi dua kali lipat pada tahun 2025 dari angka tersebut sebanyak 90% hingga 95% merupakan DM Tipe 2⁽²⁾

Global Report on Diabetes (2016) melaporkan bahwa diabetes melitus menyebabkan 1,5 juta orang meninggal pada tahun 2012. Diabetes melitus mengakibatkan dalam 2,2 juta kematian sebagai akibat dari peningkatan risiko penyakit kardiovaskuler dan lainnya, dengan total 3,7 juta orang meninggal dimana sebesar 43 % meninggal sebelum usia 70 tahun. Sedangkan pada tahun 2014, sebesar 422 juta orang di dunia menderita diabetes, 85% diantaranya dialami oleh orang dewasa⁽³⁾.

Menurut International of Diabetic Federation, tingkat prevalensi global penderita DM pada tahun 2014 sebesar 8,3% dari keseluruhan penduduk di dunia dan mengalami peningkatan pada tahun 2015 menjadi 415 juta orang dewasa memiliki diabetes, kenaikan 4 kali lipat dari 108 juta ditahun 1980an. Apabila tidak ada tindakan pencegahan maka jumlah ini akan terus meningkat tanpa ada penurunan. Diperkirakan pada tahun 2040 meningkat menjadi 642 juta penderita. Indonesia merupakan Negara menempati urutan ke 7 dengan penderita DM sejumlah 8,5% juta penderita setelah Cina, India, Amerika Aerikat, Brazil, Rusia, dan Mexico⁽⁴⁾.

Selain tingkat Dunia dan Indonesia, peningkatan kasus DM juga terjadi di tingkat kabupaten/kota, khususnya kota Makassar. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Makassar, angka kejadian penyakit Diabetes Mellitus pada tahun 2011 yaitu 5700 kasus, pada tahun 2012 meningkat menjadi 14.067 kasus, pada tahun 2013 menjadi 14.604 kasus, dan semakin meningkat di tahun 2014 menjadi 21.452 kasus.

Diabetes Mellitus Tipe 2 merupakan golongan diabetes dengan prevalensi tertinggi. Hal ini disebabkan karena berbagai faktor lingkungan dan faktor keturunan. Faktor lingkungan disebabkan karena adanya urbanisasi sehingga mengubah gaya hidup seseorang yang mulanya konsumsi makanan yang sehat dan bergizi dari alam menjadi konsumsi makanan yang cepat saji. Makanan cepat saji beresiko menimbulkan obesitas sehingga seseorang beresiko DM tipe 2⁽⁵⁾.

Insidensi DM terbukti meningkat dalam berbagai penelitian. Penelitian di Indonesia termasuk Jakarta dan kota lainnya menunjukkan adanya peningkatan. Peningkatan insidensi DM akan mempengaruhi peningkatan kejadian komplikasi kronik. Komplikasi kronik dapat terjadi khususnya pada penderita DM tipe 2⁽⁶⁾.

Komplikasi yang terjadi pada penderita DM mengakibatkan terjadinya angka kematian dan angka kesakitan bukan hiperglikemi. Diabetes melitus biasa disebut dengan penyakit yang mematikan karena menyerang semua organ tubuh dan menimbulkan keluhan. Keluhan pada penderita DM disebabkan oleh banyak hal diantaranya karakteristik individu meliputi jenis kelamin, umur, tingkat pendidikan, jenis pekerjaan, pendapatan, jumlah anggota keluarga, riwayat penyakit dan dapat dipengaruhi juga dengan faktor penanganan yang meliputi diet, aktivitas fisik, terapi obat, dan pemantauan glukosa darah⁽⁷⁾.

Pengendalian Diabetes Mellitus dan penyakit metabolik dilakukan melalui pencegahan dan penanggulangan yaitu dengan menggunakan prinsip dasar manajemen pengendalian diabetes mellitus yang meliputi modifikasi gaya hidup, dengan mengubah gaya hidup yang tidak sehat menjadi sehat berupa pengaturan makanan (diet), latihan jasmani atau latihan fisik, serta kepatuhan konsumsi obat antidiabetic⁽⁸⁾.

Self care management diabetes bertujuan untuk mengontrol kadar glukosa darah secara optimal dan mencegah komplikasi yang timbul. Self care management diabetes dapat secara efektif menurunkan resiko penderita DM terhadap kejadian komplikasi jantung koroner, selain itu self care juga dapat mengontrol kadar gula darah normal, mengurangi dampak masalah akibat DM, serta mengurangi angka mortalitas akibat DM. self care yang dilakukan penderita DM yaitu meliputi diet atau pengaturan pola makan, olahraga, pemantauan kadar gula darah, obat, dan perawatan kaki diabetik (Suantika, 2014). Hasil survei awal didapatkan jumlah kunjungan pasien Diabetes Mellitus di Puskesmas Antang Makassar bulan Januari 2018 sebanyak 25 orang, Februari 2018 sebanyak 35 orang dan bulan Maret 2018 sebanyak 29 orang. Jadi total keseluruhan kunjungan pasien Diabetes Mellitus dari bulan Januari-Maret 2018 sebanyak 119 orang. Dimulai dari bulan Januari-Maret 2018 diperoleh hasil bahwa semua pasien berumur 35 tahun sampai umur >75 tahun. Pada bulan Januari-Maret pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Antang Makassar sebanyak 38 orang (Data sekunder Puskesmas Antang, 2018).

Terjadinya peningkatan jumlah kunjungan pasien Diabetes Mellitus di Puskesmas Antang Makassar pada bulan Februari dan Maret 2018 ini menjadi salah satu indikator bahwa penanganan dan penanggulangan Diabetes Mellitus belum optimal pada masyarakat. Pengelolaan Diabetes Mellitus memerlukan penanganan secara multidisiplin yang mencakup terapi non-obat dan terapi obat, penanggulangan penyakit tersebut meliputi diet atau pengaturan makanan, latihan jasmani (aktivitas fisik), pengecekan berkala glukosa darah serta perawatan luka (perawatan kaki).

Pasien diabetes melitus tidak dikelola dengan baik akan meningkatkan resiko terjadinya komplikasi. Ketika penderita diabetes melitus mengalami komplikasi, maka akan berdampak pada menurunnya umur, harapan hidup, penurunan kualitas hidup, serta meningkatkannya angka kesakitan⁽¹⁰⁾.

Berdasarkan uraian tersebut maka penulis tertarik melakukan penelitian tentang hubungan self care management diabetes dengan kualitas hidup pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 di Puskesmas Antang Makassar.

METODE

Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian survei analitik dengan pendekatan desain *cross sectional*. Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Antang Makassar. Penelitian ini dilaksanakan selama 6 bulan mulai bulan November 2018 sampai dengan Maret 2019. Populasi dalam penelitian ini adalah pasien yang menderita penyakit Diabetes Mellitus tipe 2 di Puskesmas Antang kota Makassar yang berjumlah 38 responden. Metode sampling dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan *total sampling*. Instrumen untuk pengumpulan data pada peneliti ini menggunakan kuesioner untuk menggali informasi tentang *self care management* diabetes menggunakan kuesioner SDSCA diabetes (*The Summary Of Diabetes Self-Care Activities*) dan kualitas hidup pasien diabetes mellitus tipe 2 menggunakan kuesioner *Diabetes Quality of Life (DQOL)*. Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *Chi-Square*.

HASIL

Penelitian ini telah dilaksanakan di Puskesmas Antang pada pasien Diabetes Mellitus tipe 2 sejak bulan Januari hingga Maret 2019. Penelitian ini menggunakan *total sampling* dengan besar sampel 38 orang. Berdasarkan pengolahan data maka dapat diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi *self care management* diabetes di Puskesmas Antang

Self Care	Jumlah	
	Frekuensi	Persentase
Baik	16	42,1
Kurang	22	57,9

Tabel 1 menunjukkan bahwa lebih dari setengah, pasien yang memiliki *self care management* diabetes kurang (57.9%).

Tabel 2. Distribusi kualitas hidup di Puskesmas Antang

Kualitas Hidup	Jumlah	
	Frekuensi	Persentase
Tinggi	15	39,5
Rendah	23	60,5

Tabel 2 menunjukkan bahwa lebih dari setengah, pasien memiliki kualitas hidup rendah (60.5%).

Tabel 3. Hubungan antara *self care management* diabetes dengan kualitas hidup pasien diabetes melitus Tipe 2 di Puskesmas Antang

Self Care	Kualitas Hidup				Jumlah		p-value
	Tinggi		Rendah		Frekuensi	Persentase	
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase			
Baik	14	87,5	2	12,5	16	100	0,000
Kurang	1	4,5	21	95,5	22	100	
Total	15	39,5	23	60,5	38	100	

Tabel 3 menunjukkan bahwa pasien yang *Self Care management* diabetesnya baik cenderung memiliki kualitas hidup tinggi sebanyak 14 (87,5%) sedangkan pasien dengan *self care* manajemen kurang cenderung memiliki kualitas hidup rendah sebanyak 21 (95,5%).

Berdasarkan hasil uji statistik *Chi-Square* didapatkan nilai $p = 0,000$ lebih kecil dari 0,05; hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan bermakna antara *self care management* diabetes dengan kualitas hidup pada pasien Diabetes Melitus tipe 2 di Puskesmas Antang.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara *self care* dengan kualitas hidup pada penderita diabetes melitus di Puskesmas Antang. *Self care* DM merupakan tindakan mandiri yang harus dilakukan oleh penderita DM. Tujuan melakukan *self care* DM yaitu mengoptimalkan kontrol metabolik, mengoptimalkan kualitas hidup, serta mencegah komplikasi akut dan kronis. Beberapa studi menunjukkan bahwa menjaga glukosa darah tetap normal dapat meminimalkan komplikasi yang terjadi karena DM⁽¹¹⁾.

Self care dalam konteks pasien dengan penyakit kronis merupakan hal yang kompleks dan sangat dibutuhkan untuk keberhasilan manajemen serta kontrol dari penyakit kronis. *Self care* dapat digunakan sebagai teknik pemecahan masalah dalam kaitannya dengan kemampuan coping dan kondisi/full karena penyakit diabetes. Banyak penelitian yang telah membuktikan bahwa *self care* meningkatkan kualitas hidup dengan menurunkan nyeri, kecemasan dan kelelahan, meningkatkan kepuasan pasien, serta menurunkan penggunaan tempat pelayanan kesehatan dengan menurunkan jumlah kunjungan ke dokter, kunjungan rumah, penggunaan obat dan lama rawat inap di rumah sakit.

WHO (2009) mendefinisikan *self care* sebagai kemampuan individu, keluarga dan masyarakat dalam meningkatkan kesehatan, mencegah penyakit, dan menjaga kesehatan dan mengatasi penyakit dan kecacatan dengan atau tanpa dukungan dari penyedia layanan kesehatan. *self care* merupakan program yang harus dijalankan sepanjang kehidupan penderita diabetes melitus bertujuan mengoptimalkan kontrol metabolik, mengoptimalkan kualitas hidup, serta mencegah komplikasi akut dan kronis⁽¹²⁾.

Semua manusia itu mempunyai kebutuhan-kebutuhan *self care* dan mereka mempunyai hak untuk mendapatkan kebutuhan itu sendiri, kecuali bila tidak mampu. Perawat mengupayakan agar klien mampu mandiri dalam memenuhi semua kebutuhannya tersebut, demikian halnya dengan klien diabetes, diharapkan mereka mampu melakukan *self care* diabetes tanpa bantuan orang lain karena perilaku *self care* diabetes merupakan tanggung jawab bagi setiap klien diabetes melitus tipe 2⁽¹³⁾.

Kualitas hidup adalah persepsi subjektif individu terhadap kehidupannya dalam konteks budaya dan nilai yang dianut oleh individu dalam hubungannya dengan tujuan personal, harapan, standar hidup dan perhatian yang mempengaruhi kemampuan fisik psikologis, tingkat kemandirian, hubungan sosial dan lingkungan⁽¹⁴⁾.

Penelitian ini juga sejalan dengan laporan Purnama (2016) bahwa keberhasilan pengelolaan DM yang menentukan kualitas hidup penderita tergantung pada motivasi dan kesadaran diri penderita untuk melakukan manajemen perawatan diri yang dirancang untuk mengontrol gejala dan menghindari komplikasi. Hal ini ditunjukkan dengan nilai signifikan dari hasil pengolaan data didapatkan $p=0.047 < 0,05^{(15)}$.

Menurut Rahman et al. (2017), salah satu dari tujuan akhir pengelolaan DM yaitu terpeliharanya kualitas hidup yang baik bagi pasien DM. Kualitas hidup pada pasien DM merupakan persepsi kehidupan individu terhadap aspek seluruh kehidupan secara holistik yang meliputi aspek biologis, psikologis, sosiokultural, spiritual, dan lingkungan serta kemampuan individu menjalankan fungsinya dalam kehidupannya. Tidak terpeliharanya kualitas hidup pada pasien DM berakibat pada meningkatnya angka kematian⁽¹⁶⁾.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari hasil uji statistik ditemukan bahwa ada hubungan antara *self care* dengan kualitas hidup pada penderita Diabetes Melitus Tipe 2. Artinya bahwa kualitas hidup akan semakin baik apabila dilakukan *self care* dengan baik pula dan begitupun sebaliknya pasien yang mempunyai *self care* kurang memiliki kualitas hidup yang kurang.

Asumsi peneliti, dengan adanya kemampuan *self care management* diabetes pada penderita DM, maka akan meningkatkan mekanisme coping mereka terhadap penyakit dan meningkatkan keyakinan akan peningkatan kesehatannya sehingga akan berimplikasi pada peningkatan kualitas hidup.

KESIMPULAN

Kesimpulan penelitian ini adalah: ada hubungan antara *self care* dengan kualitas hidup pada pasien diabetes melitus di Puskesmas Antang Kota Makassar.

DAFTAR PUSTAKA

1. Smeltzer & Bare. Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddarth. Jakarta: EGC; 2002.
2. Soegondo S. Panduan Penatalaksanaan Diabetes Mellitus Bagi Dokter dan Edukator Diabetes: Penatalaksanaan Diabetes Mellitus Terpadu. Jakarta: Balai Pustaka FKUI; 2009.
3. IDF. IDF Diabetes Atlas 7th Edition. Brussels: International Diabetes Federation; 2015.
4. WHO. Global Report on Diabetes. Geneva: WHO; 2016.
5. Wijaya N, et al. Profil Penggunaan Obat pada Pasien Diabetes Mellitus di Puskesmas Wilayah Surabaya Timur. Jurnal Farmasi Komunitas. 2015;2(1):23-28.
6. Kemenkes RI. Infodatin: Diabetes. Jakarta: Pusdatin Kemenkes RI; 2014.
7. Trisnawati SK, Setyorogo S. Faktor risiko Kejadian diabetes melitus tipe II di Puskesmas Kecamatan Cengkareng Jakarta Barat Tahun 2012. Jurnal Ilmiah Kesehatan. 2014;5(1):6-11.
8. Tohari SN, Cahyati WH, Mulyati L. Hubungan Modifikasi Gaya Hidup Dan Kepatuhan Konsumsi Obat Antidiabetik Dengan Kadar Gula Darah Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 di RS Qim Batang. Thesis. Semarang: UNNES; 2015.
9. Suantika PIR. Hubungan Self Care Diabetes Dengan Kualitas Hidup Pasien DM Tipe 2 di Poliklinik Interna Rumah Sakit Umum Daerah Bandung. Bali: Universitas Udayana; 2014.
10. Chaidir R, Wahyuni AS, Furkhani DW. Hubungan Self Care Dengan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Mellitus. Journal Endurance. 2017;132-144.
11. Damayanti S. Diabetes Mellitus dan Penatalaksanaan Keperawatan. Yogyakarta: Nuha Medika; 2015.
12. World Health Organization. Self care in The Context of Primary Healthcare. Geneva: WHO; 2009.
13. Kusniawati. Analisis Faktor yang Berkontribusi terhadap Self Care Diabetes Pada Klien Diabetes Mellitus Tipe 2 di Rumah Umum Tangerang. Skripsi yang dipublikasikan. Tangerang: FIK Universitas Indonesia. 2011.
14. Yusra A. Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 di Poliklinik Penyakit Dalam Rumah Sakit Umum Pusat Fatmawati Jakarta. Skripsi. Jakarta: FIK Universitas Indonesia; 2011.
15. Purnama SP. Diabetes mellitus: hubungan antara pengetahuan sensoris, kesadaran diri, tindakan perawatan diri dan kualitas hidup. 2016; 4(1).
16. Rahman HF, Yulia, Sukmarini L. Efikasi Diri, Kepatuhan dan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2. e-Jurnal Pustaka Kesehatan. 2017;5(1).