

DOI: <http://dx.doi.org/10.33846/sf13nk202>

Meningkatkan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus Melalui *Self Care Management*

Yasmin Nur Muazizah

Prodi Sarjana Keperawatan dan Profesi Ners, Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya;
yasminnurmuazizah12@gmail.com

Yanti Cahyati

Prodi Sarjana Keperawatan dan Profesi Ners, Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya; yantinaufal@gmail.com
(koresponden)

Noorgita Arsyi

Prodi Sarjana Keperawatan dan Profesi Ners, Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya; noorghitaarsyi23@gmail.com

Resa Wardeni

Prodi Sarjana Keperawatan dan Profesi Ners, Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya; resawardeni@gmail.com

ABSTRACT

*Diabetes mellitus is a chronic disease that occurs when the pancreas does not produce enough insulin or when the body does not use insulin efficiently. Insulin is a hormone that regulates blood sugar levels. The purpose of this study was to analyze the effect of self care management on the quality of life of patients with diabetes mellitus. Self care management is dietary compliance, medication consumption compliance, monitoring blood sugar levels, physical activity/sports and foot care. This study is a systematic literature review. Articles were taken from Google Scholar from 2017 to 2020. Article searches were carried out using various search engines with the keywords "diabetes mellitus, self care, self care management, and quality of life". Based on the results of a review of 6 articles, it is known that self care management has an effect on the quality of life of patients with diabetes mellitus. Furthermore, it is concluded that self care management is an effort that can be done to maintain the quality of life in good condition. **Keywords:** diabetes mellitus; self-care management; blood sugar levels; quality of life*

ABSTRAK

Diabetes mellitus adalah penyakit kronik yang terjadi ketika pankreas tidak cukup dalam memproduksi insulin atau ketika tubuh tidak efisien menggunakan insulin itu sendiri. Insulin adalah hormon yang mengatur kadar gula darah. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh *self care management* terhadap kualitas hidup pasien diabetes mellitus. *Self care management* adalah kepatuhan diet, kepatuhan konsumsi obat, pemantauan kadar gula darah, aktivitas fisik/olahraga dan perawatan kaki. Studi ini merupakan *systematic literatur review*. Artikel diambil dari *Google Scholar* dari tahun 2017 sampai 2020. Penelusuran artikel dilakukan dengan berbagai *search engine* dengan kata kunci "diabetes mellitus, *self care*, *self care management*, dan kualitas hidup". Berdasarkan hasil review dari 6 artikel, diketahui bahwa dengan *self care management* berpengaruh pada kualitas hidup pasien diabetes mellitus. Selanjutnya disimpulkan bahwa *self care management* adalah upaya yang dapat dilakukan untuk mempertahankan kualitas hidup dalam keadaan baik.

Kata kunci: diabetes mellitus; *self care management*; kadar gula darah; kualitas hidup

PENDAHULUAN

Diabetes melitus merupakan suatu kelompok penyakit atau gangguan metabolik dengan karakteristik hiperglikemia yang terjadi karena kelainan sekresi urin, kerja insulin, atau kedua-duanya⁽¹⁾. Diabetes mellitus (DM) adalah penyakit kronik yang terjadi ketika pankreas tidak cukup dalam memproduksi insulin atau ketika tubuh tidak efisien menggunakan insulin itu sendiri. Insulin adalah hormon yang mengatur kadar gula darah. Hiperglikemia atau kenaikan kadar gula darah, adalah efek yang tidak terkontrol dari diabetes dan dalam waktu panjang dapat terjadi kerusakan yang serius pada beberapa sistem tubuh, khususnya pada pembuluh darah jantung (penyakit jantung koroner), mata (dapat terjadi kebutaan), ginjal (dapat terjadi gagal ginjal)⁽²⁾. Klasifikasi dari Diabetes Melitus yaitu Diabetes Melitus Tipe 1 Diabetes Melitus Tipe 2, Diabetes Melitus Tipe Gestasional, dan Diabetes Melitus Tipe Lainnya. Jenis Diabetes Melitus yang paling banyak diderita adalah Diabetes Melitus Tipe 2, dimana sekitar 90- 95% orang mengidap penyakit ini⁽³⁾.

Menurut Organisasi *Internasional Diabetes Federation* (IDF)⁽⁴⁾ sedikitnya terdapat 463 juta orang pada usia 20-79 tahun di dunia menderita diabetes pada tahun 2019 atau setara dengan angka prevalensi sebesar 9,3% dari total penduduk pada usia yang sama. Berdasarkan jenis kelamin, IDF memperkirakan prevalensi diabetes di tahun 2019 yaitu 9% pada perempuan dan 9,65% pada laki-laki. Prevalensi diabetes diperkirakan meningkat seiring penambahan umur penduduk menjadi 19,9% atau 111,2 juta orang pada umur 56-79 tahun. Angka dipredikasi terus meningkat hingga mencapai 578 juta di tahun 2030 dan 700 juta di tahun 2045.

Data *World Health Organization* (2015)⁽⁵⁾ telah mencatat Indonesia dengan populasi 230 juta jiwa, menduduki kedudukan keempat di dunia dalam hal jumlah penderita diabetes terbesar setelah Cina, India, dan Amerika Serikat. Pada tahun 2015 terdapat 415 juta (8,8%) penderita DM di seluruh dunia dan diprediksikan

angka tersebut akan terus bertambah menjadi 642 juta (10,4%) penderita DM tahun 2040⁽⁶⁾, sedangkan jumlah estimasi penyandang DM di Indonesia diperkirakan sebesar 10 juta yang menempatkan Indonesia dalam urutan ke-7 tertinggi di dunia bersama China, India, Amerika Serikat, Brazil, Rusia, dan Meksiko⁽⁷⁾. Masalah-masalah yang dialami oleh penderita DM dapat diminimalisir jika penderita DM memiliki kemampuan dan pengetahuan yang cukup untuk mengontrol penyakitnya, yaitu dengan cara melakukan *self care*. *Self care* merupakan kemampuan individu, keluarga, dan masyarakat dalam upaya menjaga kesehatan, meningkatkan status kesehatan, mencegah timbulnya penyakit, mengatasi kecacatan dengan atau tanpa dukungan penyedia layanan kesehatan⁽⁸⁾.

Pasien diabetes melitus yang tidak dikelola dengan baik akan meningkatkan resiko terjadinya komplikasi, karena pasien diabetes melitus rentan mengalami komplikasi yang diakibatkan karena terjadi defisiensi insulin atau kerja insulin yang tidak adekuat. Komplikasi yang ditimbulkan bersifat akut maupun kronik. Komplikasi akut terjadi berkaitan dengan peningkatan kadar gula darah secara tiba-tiba, sedangkan komplikasi kronik sering terjadi akibat peningkatan gula darah dalam waktu lama⁽⁹⁾. Komplikasi yang dapat terjadi akibat DM adalah gangguan pada mata (retinopati diabetik), penyakit jantung, stroke, gagal ginjal/nefropati diabetik, amputasi karena luka DM, bahkan sampai berujung pada kematian. Ketika penderita diabetes melitus mengalami komplikasi, maka akan berdampak pada menurunnya Umur Harapan Hidup (UHP), penurunan kualitas hidup, serta meningkatnya angka kesakitan⁽¹⁰⁾.

Agar dapat meningkatkan kualitas hidup penderita DM maka harus ada kemampuan perawatan diri atau *self care* yang baik. *Self care* dibutuhkan oleh setiap individu baik laki-laki dan perempuan dari berbagai tingkatan usia khususnya penderita DM. *Self care* sangat mempengaruhi kesehatan baik dari saat ini ataupun masa depan nanti. Ketika *self care* tidak dapat dilaksanakan dengan baik atau tidak dipertahankan maka akan mengakibatkan gangguan kesehatan, terjadi keburukan penyakit bahkan kematian. Apabila seseorang mampu melakukan *self care* dengan baik maka kualitas hidupnya pun dalam kategori baik.

Kualitas hidup merupakan perasaan puas dan bahagia sehingga pasien diabetes melitus dapat menjalankan kehidupan sehari-hari dengan semestinya. Terdapat beberapa aspek yang dapat mempengaruhi kualitas hidup, aspek tersebut adalah adanya kebutuhan khusus yang terus-menerus berkelanjutan dalam perawatan DM, gejala apa saja yang kemungkinan muncul ketika kadar gula darah tidak stabil, komplikasi yang dapat timbul akibat dari penyakit diabetes dan disfungsi seksual⁽¹⁾.

Self care merupakan kebutuhan manusia terhadap kondisi dan perawatan diri sendiri yang penatalaksanaannya dilakukan secara terus menerus dalam upaya mempertahankan kesehatan dan kehidupan, serta penyembuhan dari penyakit dan mengatasi komplikasi yang ditimbulkan. Teori ini bertujuan untuk membantu klien melakukan perawatan diri sendiri. Orem mengembangkan definisi keperawatan yang menekankan pada kebutuhan klien tentang perawatan diri sendiri (*self care*). *Self care* dibutuhkan oleh setiap individu, baik wanita, laki-laki, maupun anak-anak. Ketika *self care* tidak adekuat dan tidak dapat dipertahankan maka akan mengakibatkan terjadinya kesakitan dan kematian. *Self care* DM merupakan tindakan atau program yang menjadi tanggung jawab penderita DM dan harus dijalankan sepanjang kehidupan penderitanya⁽¹¹⁾.

Penyakit DM merupakan penyakit seumur hidup penderita sehingga sangat mempengaruhi terhadap penurunan kualitas hidup penderita bila tidak mendapatkan perawatan yang tepat⁽¹⁴⁾. Penelitian Silaban⁽¹²⁾ pada penderita diabetes melitus di RSUD Dr. Pirngadi Medan menunjukkan bahwa tingkat kualitas hidup penderita DM hampir separuhnya dalam kategori buruk. Hal itu dikarenakan penderita DM masih banyak belum menerapkan *self care management* dengan baik.

Penderita Diabetes Melitus saat ini rata-rata belum mengimplementasikan *self care* secara optimal. Oleh karena itu, tujuan dalam membuat *literature review* ini penyusun tertarik mengetahui apakah terdapat hubungan antara perilaku *self care management* dalam meningkatkan kualitas hidup penderita DM secara jelas dan mengetahui intervensi yang dapat diimplementasikan oleh penderita DM untuk memelihara kesehatan serta menghindari komplikasi dalam kehidupan sehari-harinya. Adapun *literature review* ini disusun dari artikel yang sudah dipublikasikan dari tahun 2017-2021.

METODE

Metode studi yang digunakan adalah *literature review* berjenis *systematic literatur review*. Artikel diambil dari *Google Scholar* dari tahun 2017 s.d 2021. Penelusuran artikel dilakukan dengan berbagai *search engine* dengan kata kunci “diabetes mellitus, *self care*, *self care management*, kadar glukosa darah, kualitas hidup”. Prosedur pencarian dan seleksi artikel berdasarkan *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews & Metaanalyses* (PRISMA) tersebut didapatkan 6 artikel untuk dilakukan analisis.

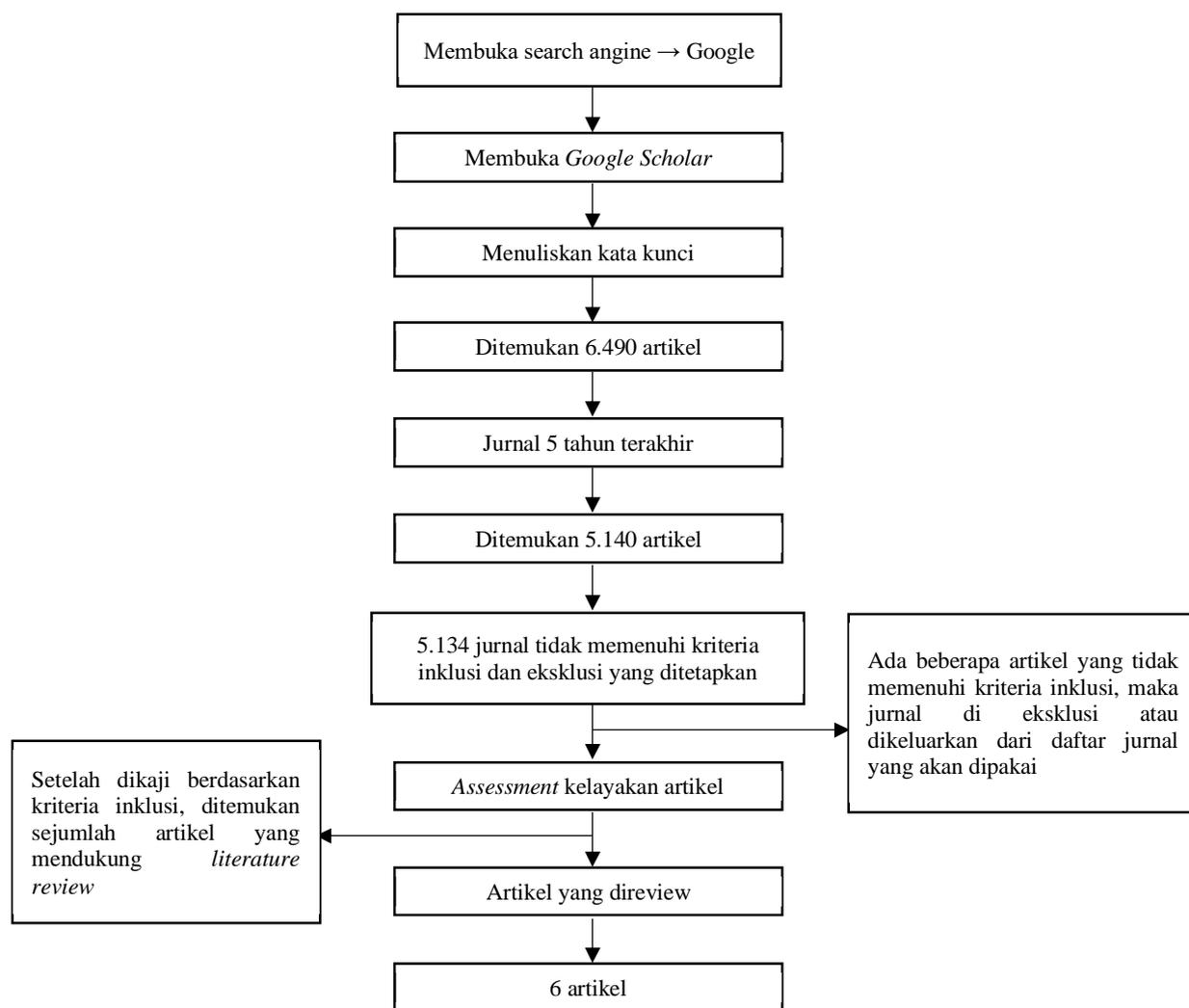
Tabel 1. Kata kunci *literature review*

Diabetes Mellitus
<i>Self care management</i>
<i>Self care</i>
Kadar gula darah
Kualitas hidup

Tabel 2. Kriteria inklusi, eksklusi *literature review*

Kriteria	Inklusi	Eksklusi
Populasi	Studi mengenai hubungan <i>self care</i> dengan kualitas hidup penderita DM	Tidak ada
Intervensi	Meningkatkan perilaku <i>self care management</i>	Tidak lengkap
Pembandingan	-	-
Hasil	Terdapat hubungan antara perilaku <i>self care</i> dengan kualitas hidup DM	Tidak dijelaskan secara rinci
Desain studi dan tipe publikasi	Pengumpulan data menggunakan kuesioner <i>The Summary of Diabetes Self-Care Activities (SDSCA)</i> untuk mengukur <i>self care</i> dan kuesioner <i>The Diabetes Quality of Life Brief Clinical Inventory</i> untuk mengukur kualitas hidup.	Tidak ada
Tahun terbit	Setelah 2017	Sebelum 2017
Bahasa	Indonesia	Indonesia dan Inggris

Jumlah artikel dari pencarian di Google Scholar disaring dari 2017-2021 (6.490). Peneliti memperoleh sumber data yang layak *review* berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan sebelumnya. Prosedur pengumpulan *literature* sesuai dengan Gambar 1.



Gambar 1. Prosedur pengumpulan literatur

HASIL

Berdasarkan hasil penelusuran, ditemukan sebanyak 10 artikel pada tahap identifikasi. Dari 10 artikel penulis melakukan seleksi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, sehingga tersisa 8 artikel berdasarkan judul dan abstrak untuk menilai variabel penelitian yang relevan berdasarkan tujuan. Dari hasil screening tersisa 8 artikel lengkap untuk diuji kelayakan. Secara cermat, penulis membaca seluruh artikel dan memilih jurnal terbaik untuk dianalisis, sehingga dalam tahap ini penulis menemukan 6 artikel penelitian yang memenuhi kriteria inklusi untuk dilakukan *review*. Artikel- artikel yang telah terpilih tersebut disajikan dalam tabel 3.

Tabel 3. Hasil penelitian

No	Penulis	Judul	Desain & sampling	Hasil
1	Irma Hartati, Agus Dwi Pranata dan M. Rizky Rahmatullah (2019) ⁽¹³⁾	Hubungan <i>Self Care</i> Dengan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Mellitus Di Poli Penyakit Dalam RSUD Langsa.	<i>Cross sectional</i> dan Purposive sampling, 97 responden.	Deskriptif: a. <i>Self care management</i> : Mandiri (73,2%) dan tergantung pada orang lain (26,8%). b. Kualitas hidup: Kualitas hidup tinggi (36,1%) dan kualitas hidup sedang (63,9%). Bivariat: Nilai <i>p value</i> yaitu 0,000 ($p < 0,05$) Artinya terdapat hubungan antara <i>self care management</i> dengan kualitas hidup pasien diabetes melitus.
2	Reny Chaidir, Ade Sry Wahyuni, Deni Wahyu Furkhani Program Studi Ilmu Keperawatan, Stikes Yarsi Sumbar Bukittinggi (2017) ⁽¹⁾	Hubungan <i>Self Care</i> Dengan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Mellitus.	<i>Cross Sectional</i> , random sampling dengan pendekatan simple random sampling, 89 responden.	Deskriptif: a. <i>Self care management</i> : Rendah (41,6%) dan tinggi (54,8%). b. Kualitas hidup: Baik (47,2%) dan buruk (52,8%). Bivariat: Nilai <i>p value</i> yaitu 0,432 ($p < 0,05$) Artinya terdapat hubungan antara <i>self care management</i> dengan kualitas hidup pasien diabetes mellitus.
3	Henny Purwandari dan Siti Nur Susanti STIKes Satria Bhakti Nganjuk (2017) ⁽¹²⁾	Hubungan Kepatuhan Diet Dengan Kualitas Hidup Pada Penderita DM Di Poli Penyakit Dalam RSUD Kertosono	<i>Cross Sectional, Nonprobability Sampling (Accidental Sampling)</i> , 50 responden	Deskriptif: a. <i>Self care management</i> : Kurang (20%), cukup (62%) dan baik (18%). b. Kualitas Hidup: Sangat kurang (8%), buruk (30%), sedang (48%), baik (14%). Bivariat: Nilai <i>p value</i> yaitu 0,000 ($p < 0,05$) artinya terdapat hubungan yang signifikan antara variable <i>self care management</i> dan kualitas hidup.
4	Milda Hidayah (2019) ⁽¹⁴⁾	Hubungan Perilaku <i>Self-Management</i> Dengan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Pucang Sewu, Surabaya	<i>Cross Sectional</i> , sampling random, 79 responden	Deskriptif: a. <i>Self care management</i> : Kurang (40,5%) dan baik (59,5%). b. Kadar gula darah: Terkontrol (50,6%) dan tidak terkontrol (49,4%). Bivariat: Nilai <i>p value</i> $< 0,05$ artinya terdapat hubungan antara <i>self care management</i> dengan kadar gula darah.
5	Iskim Luthfa dan Nurul Fadhillah Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Islam Sultan Agung Semarang (2019) ⁽⁴⁾	<i>Self Management</i> Menentukan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Mellitus	<i>Cross sectional, nonprobability (consecutive sampling)</i> , 118 responden	Deskriptif: a. <i>Self care management</i> : Buruk (0%), cukup (4,2%) dan baik (95,8%). b. Kualitas hidup: Cukup (4,2%) dan baik (95,8%). Bivariat: Nilai <i>p value</i> yaitu 0,005 ($p < 0,05$) artinya terdapat hubungan <i>self care management</i> dengan kualitas hidup.
	Anggi Nur Prastyo (2021) ⁽⁷⁾ Universitas Muhammadiyah Surakarta (2021) ⁽⁷⁾	Hubungan <i>Self Care</i> Dengan Kualitas Hidup Diabetes Mellitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Baki Kabupaten Sukoharjo	Desain penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode penelitian deskriptif korelatif, <i>accidental sampling</i> , 73 responden	Deskriptif: a. <i>Self care management</i> : Buruk (1,4), cukup (84,9%) dan baik (13,7%). b. Kualitas hidup: Baik (13,7%), Cukup (79,5%) dan kurang (6,8%). Bivariat: Nilai <i>p value</i> yaitu 0,000 ($p < 0,05$) artinya terdapat hubungan <i>self care management</i> dengan kualitas hidup.

PEMBAHASAN

Self Care Management Diabetes Mellitus

Self care management adalah tindakan yang dilakukan individu dalam memenuhi kebutuhan kesehatan fisik dan psikis dalam meningkatkan kualitas hidup dengan mengatur segala aktivitas untuk memelihara kesehatannya. Dari 6 jurnal yang dibaca, sebagian besar responden dapat melakukan *self care* secara mandiri. Ada pula sebagian penderita DM kurang baik dalam melakukan *self care* secara mandiri sehingga bergantung kepada

orang lain. *Self care* yang dilakukan berupa kepatuhan diet, kepatuhan konsumsi obat, memonitor kadar gula darah, aktivitas fisik/olahraga dan perawatan kaki. Dalam pelaksanaan *self care* juga terdapat dukungan tambahan dari keluarga atau orang-orang disekitarnya. Dukungan tersebut bisa menjadi kekuatan bagi penderita DM untuk terus memelihara kesehatannya lebih baik lagi.

Pengaturan pola makan bertujuan untuk mengontrol metabolik sehingga kadar gula darah dapat dipertahankan dengan normal. Pemantauan kadar gula darah bertujuan untuk mengetahui aktivitas yang dilakukan sudah efektif atau belum. Terapi obat bertujuan untuk mengendalikan kadar gula darah sehingga dapat mencegah terjadinya komplikasi. Perawatan kaki bertujuan untuk mencegah terjadinya kaki diabetik. Latihan fisik bertujuan untuk meningkatkan kadar sensitivitas reseptor insulin sehingga dapat beraktivitas dengan baik. Aktivitas yang dilakukan oleh pasien Diabetes Melitus lebih mengutamakan pengontrolan gula darah dan pencegahan komplikasi sehingga *self care* sangat penting bagi pasien diabetes melitus, baik Diabetes Melitus tipe 1 maupun Diabetes tipe 2. Hambatan dalam pelaksanaan aktifitas perawatan diri bisa dikarenakan kurangnya pemahaman tentang pentingnya perubahan aktifitas perawatan diri pada klien DM

Tingkat pemahaman seseorang dapat mempengaruhi aktifitas perawatan diri penderita DM. Tingkat pendidikan juga memengaruhi matangnya perubahan diri seseorang untuk menerima pengaruh luar yang positif terkait dengan informasi kesehatan sehingga dengan mudahnya penerimaan informasi tersebut, akan memudahkan penderita DM melakukan manajemen perawatan dan berperan terhadap kemampuan pasien untuk menerima, memahami, dan menerapkan informasi yang diterima tentang pengelolaan DM. Ketika individu mendapatkan pendidikan, maka pendidikan tersebut akan menjadi sarana untuk mengembangkan kemampuan kognitif dan pengetahuannya yang menjadi dasar dalam pembentukan keyakinan diri dalam berperilaku. Oleh karena itu menjadi penting untuk memberikan informasi tentang perawatan diri pada pasien diabetes.

Efikasi diri merupakan salah satu faktor kunci untuk mencapai perubahan perilaku. Efikasi diri merupakan keyakinan pasien dalam bertindak dan berperilaku sesuai dengan harapan yang diinginkan oleh pasien maupun tenaga kesehatan. Efikasi diri dapat memberikan pengaruh terhadap perubahan perilaku dengan mempengaruhi bagaimana seseorang berpikir, memotivasi diri, dan bertindak. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi perilaku untuk berperilaku positif adalah efikasi diri. Perubahan perilaku pada pasien DM dibutuhkan dalam pengelolaan DM untuk mencapai terpeliharanya kadar glukosa darah dalam batas normal. Efikasi diri yang dimiliki oleh individu akan mempengaruhi individu untuk mengambil keputusan atas perilakunya.

Selain itu, hal penting lainnya adalah menghindari stress. DM memberikan dampak psikologis dan juga fisiologis. Pada tingkat fisik dapat berupa stres dalam mengelola perawatan diri seperti diet, aktifitas fisik, mengatasi gejala, dan pengobatan. Pada tingkat psikologis, stres berupa penolakan, khawatir, perasaan tidak berdaya serta stigma buruk tentang penyakit. Dampak stres merupakan variabel perancu yang mampu mempengaruhi kemampuan seseorang untuk mengelola penyakit diabetes, sehingga memiliki dampak yang buruk terhadap kontrol metabolik dan kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, menghindari stress juga merupakan perilaku *self care* yang harus diimplementasikan oleh penderita DM.

Manajemen perawatan diri merupakan modal perawatan yang paling tepat untuk seseorang yang menderita penyakit kronik seperti diabetes melitus(1). Perawatan diri pada pasien diabetes melitus merupakan sesuatu yang sangat penting sebab berperan sebagai pengontrol penyakit dan pencegah terjadinya komplikasi. Menurut Sigurdardottir (2005) Perawatan diri pada pasien DM terfokus pada empat aspek yaitu memonitoring kadar glukosa darah, variasi nutrisi yang dikonsumsi setiap hari, pengaturan insulin, serta latihan fisik secara. Hasil penelitian yang peneliti lakukan terhadap *self care* responden yang menderita diabetes melitus dengan menggunakan koesioner *The Summary of Diabetes Self Care Activity (SDSCA)*. Hasil yang peneliti diperoleh yaitu, aktivitas *self care* yang mampu dilakukan oleh responden setiap hari adalah perencanaan diet, pembatasan jumlah kalori, mengkonsumsi sayuran, membersihkan kaki, dan mengeringkan sela-sela jari kaki setelah dicuci

Dalam keberhasilan perilaku *self care* dapat dipengaruhi oleh banyak faktor seperti umur, jenis kelamin, dukungan keluarga, pemahaman seseorang terhadap penyakitnya, tingkat kecemasan / depresi, efikasi diri, dsb. Perilaku *self care management* yang baik dapat menghindari terjadinya komplikasi. Komplikasi menyebabkan bertambahnya keluhan yang dialami pasien khususnya penderita DM baik keluhan fisik maupun psikologis dan emosi yang turut mempengaruhi aktifitas fisik, sosial dan keluhan lainnya.

Kualitas Hidup Penderita Diabetes Mellitus

Kualitas didefinisikan sebagai persepsi seseorang terhadap fungsi dirinya dalam kehidupan yang sedang dijalani termasuk dalam konteks nilai dan budaya dimana mereka tinggal, berhubungan dengan orang lain serta menjalankan tujuan hidupnya, pengharapan, aturan-aturan yang berlaku dan kepedulian menyatu dalam hal yang kompleks kesehatan fisik seseorang keadaan psikologis, level kemandirian, hubungan sosial, kepercayaan-kepercayaan personal dan hubungannya dengan hal-hal yang penting pada lingkungan. Kualitas hidup merujuk pada evaluasi subjektif yang berada dalam lingkup suatu kebudayaan, sosial dan konteks lingkungan. Kualitas hidup merupakan perasaan individu mengenai kesehatan dan kesejahteraannya yang meliputi fungsi fisik, fungsi psikologis dan fungsi sosial(1). Kualitas hidup dapat diartikan sebagai derajat seorang individu dalam menikmati

hidupnya yang terdiri dari kepuasan dan dampak yang dirasakan seorang individu dalam menjalankan kehidupannya sehari-hari(1).

Kualitas hidup merupakan perasaan puas dan bahagia sehingga pasien diabetes melitus dapat menjalankan kehidupan sehari-hari dengan semestinya. Terdapat beberapa aspek yang dapat mempengaruhi kualitas hidup, aspek tersebut adalah adanya kebutuhan khusus yang terus-menerus berkelanjutan dalam perawatan DM, gejala apa saja yang kemungkinan muncul ketika kadar gula darah tidak stabil, komplikasi yang dapat timbul akibat dari penyakit diabetes dan disfungsi seksual(12). Aspek tersebut dapat dicegah apabila pasien tersebut dapat melakukan pengontrolan yang baik dan teratur melalui perubahan gaya hidup yang teratur, tepat dan permanen. Sehingga tidak terjadi komplikasi yang dapat menurunkan kualitas hidup pasien diabetes melitus dan dapat menjalankan kehidupan sehari-hari dengan semestinya(1).

Kualitas hidup merupakan perasaan puas dan bahagia sehingga pasien diabetes melitus dapat menjalankan kehidupan sehari-hari dengan semestinya. Terdapat beberapa aspek yang dapat mempengaruhi kualitas hidup, aspek tersebut adalah adanya kebutuhan khusus yang terus-menerus berkelanjutan dalam perawatan DM, gejala apa saja yang kemungkinan muncul ketika kadar gula darah tidak stabil, komplikasi yang dapat timbul akibat dari penyakit diabetes dan disfungsi seksual (1). Para penderita diabetes mellitus memerlukan perawatan dan pengobatan jangka panjang untuk memperpanjang umur serta meningkatkan kualitas hidup. Mengurangi risiko komplikasi dapat meningkatkan kualitas hidup penderita DM. Komplikasi pada DM akan mengakibatkan komplikasi fisik seperti hipertensi, gangren, katarak, obesitas, kehilangan berat badan dan gangguan seksual yang akan menurunkan kualitas hidup. Selain menyerang dari segi fisik, namun juga mengakibatkan kerusakan pada mental. Hal ini terjadi disebabkan penderita terkadang memiliki depresi, rasa gelisah dan skizofrenia yang menyebabkan turunnya kualitas hidup(15).

Hal lain tak kalah penting adalah dukungan keluarga dapat meningkatkan kesehatan dan mengurangi depresi pada penderita diabetes hingga akhirnya dapat meningkatkan kualitas hidup penderita DM. Pasien merasakan dukungan sosial dari keluarga merupakan faktor psikososial penting yang dapat memengaruhi kontrol glikemik pada pasien dengan diabetes mellitus. Motivasi keluarga dalam peningkatan kualitas hidup bagi pasien diabetes sangat besar pengaruhnya, maka dari pihak medis dan paramedis yang terkait selalu mendukung keluarga untuk terus mendekatkan diri kepada pasien termasuk dalam mengatur jadwal rutin cek gula darah. Seseorang yang memiliki kualitas hidup yang kurang baik akan semakin memperburuk kondisi suatu penyakit dan begitu pula sebaliknya. Kualitas hidup yang buruk disertai problem psikologis dapat mengakibatkan terjadinya gangguan metabolic, baik secara langsung melalui stress hormonal ataupun secara tidak langsung yaitu melalui komplikasi(16).

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. Hal ini sesuai dengan penjelasan dari WHO yaitu penurunan kualitas hidup dapat mempengaruhi umur harapan hidup pasien DM dan secara signifikan dapat mempengaruhi terhadap peningkatan angka kematian.

Hubungan *Self Care Management* dengan Kualitas Hidup

Berdasarkan hasil review dari 6 jurnal didapatkan hasil 100% bahwa terdapat hubungan antara *self care management* dengan kualitas hidup pada penderita Diabetes mellitus. Dapat dibuktikan dengan rata-rata nilai p value adalah $< 0,05$. Penderita Diabetes Mellitus memang harus mengelola kesehatannya seumur hidup. Bagaimana cara mereka menjaga kesehatannya akan sangat berpengaruh terhadap kualitas hidupnya. Cara menjaga kesehatannya yaitu dengan melakukan perawatan diri diantara lain mengatur pola makan, selalu memonitor kadar gula darah, aktivitas fisik/olahraga, pemeliharaan kaki, kepatuhan minum obat, pendidikan kesehatan dan menghindari stress.

Namun kenyataannya penurunan kualitas hidup pada pasien diabetes melitus sering diikuti dengan ketidakmampuan pasien tersebut dalam melakukan perawatan diri secara mandiri yang biasanya disebut dengan *self care*. Ketidakmampuan pasien diabetes melitus dalam melakukan *self care* dapat mempengaruhi kualitas hidup dari segi kesehatan fisik, kesejahteraan psikologis, hubungan sosial, dan hubungan dengan lingkungan⁽¹⁵⁾. *Self care* yang dilakukan pada penderita diabetes melitus lebih dititik beratkan pada pencegahan komplikasi dan pengontrolan gula darah. Apabila *self care* dilakukan dengan baik maka secara tidak langsung dapat meningkatkan kualitas hidup pasien diabetes melitus sehingga dapat menjalankan aktifitas sehari-hari dengan normal. *Self-care* adalah salah satu faktor yang krusial dalam manajemen penyakit diabetes dimana *self-care* yang efektif pada jangka panjang dapat memperbaiki status klinik, status kesehatan dan meningkatkan kualitas hidup. Jadi apabila *self care* yang dilakukan dengan baik maka akan meningkatkan kualitas hidup pasien tersebut. Sebaliknya, *self care* yang dilakukan dengan kurang baik maka akan memberikan dampak negatif bagi kualitas hidup pasien

diabetes melitus. *Self care management* yang dilakukan dengan sungguh-sungguh, dapat berdampak baik bagi peningkatan kualitas hidup.

Implikasi Keperawatan yang dapat dilakukan memberikan pelayanan kesehatan berupa advokasi atau memberikan Pendidikan Kesehatan pada penderita Diabetes Mellitus mengenai cara melakukan perawatan diri atau *self care management* yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup. Jika *self care management* buruk maka kualitas hidup rendah dan jika *self care management* baik maka kualitas hidup tinggi. Dikarenakan tingkat pemahaman seseorang dapat memengaruhi keberhasilan *self care*. Oleh karena itu, pemahaman pasien dalam pentingnya *self care management* sangatlah penting. Apabila tingkat pemahaman seseorang sudah tercukupi maka dalam mengimplementasikan dalam kehidupan sehari-harinya terlaksana dengan optimal. Adapun pendidikan kesehatan yang dapat diberikan berupa promotif dan preventif.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil review, didapatkan kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara *self care management* dengan kualitas hidup khususnya pada penderita diabetes mellitus. Semakin penerapan *self care* seseorang baik maka kualitas hidup semakin tinggi dan sebaliknya semakin penerapan *self care* seseorang buruk maka kualitas hidup semakin buruk bahkan dikhawatirkan terjadi komplikasi. Oleh karena itu, hal utama yang dapat dilakukan oleh seorang perawat adalah memberikan advokasi berupa pendidikan kesehatan berupa strategi promotif dan preventif.

Saran untuk fakultas keperawatan diharapkan hasil *literature review* ini dapat digunakan sebagai referensi dalam ranah keperawatan medical bedah. Adapun saran kepada tenaga kesehatan atau dalam pelayanan kesehatan khususnya perawat dapat melakukan penyuluhan perawatan diri diabetes mellitus dengan tujuan para penderita DM dapat menerapkan *self care management* untuk meningkatkan kualitas hidupnya.

DAFTAR PUSTAKA

1. Chaidir R, Wahyuni AS, Furkhani DW, Studi P, Keperawatan I, Yarsi S, et al. Hubungan self care dengan kualitas hidup pasien diabetes melitus. *J Endur*. 2017;2(June):132–44.
2. Irma Hartati, Agus Dwi Pranata MRR. Hubungan Self Care dengan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Mellitus di Poli Penyakit Dalam RSUD Langsa. *J Pendidik dan Prakt Kesehat*. 2019;2(2):94–104.
3. Hidayah M. Hubungan Perilaku Self-Management Dengan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Pucang Sewu. *Amerta Nutr*. 2019;3(3):176–82.
4. Luthfa I, Fadhilah N. Self Management Menentukan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Mellitus. *J Endur Kaji Ilm Probl Kesehat*. 2019;4(2):397–405.
5. Meidikayanti W, Wahyuni CU, Timur J, Pamekasan K. Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kualitas Hidup Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Pademawu. *J Berk Epidemiol*. 2017;5(2):240–52.
6. Rahman HF, Sukmarini L. Efikasi Diri, Kepatuhan, dan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus Tipe 2. *J Pustaka Kesehat*. 2017;5(1):108–13.
7. Prastyo ANUR. Hubungan Self Management Dengan Kualitas Hidup Penderita Diabetes Mellitus di Wilayah. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta; 2021.
8. Purwandari H. Hubungan Kepatuhan Diet Dengan Kualitas Hidup Strada Jurnal Ilmiah Kesehatan. *J Ilm Kesehat*. 2017;6(2):16–21.
9. Ramadhani S, Fidiawan A, Andayani TM, Endarti D. Pengaruh Self-Care terhadap Kadar Glukosa Darah Puasa Pasien Diabetes Melitus Tipe-2. *J Manag Pharm Pract*. 2019;9(2):118–25.
10. Margaretha T. Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Se Kota Kupang. *J Keperawatan Kupang*. 2017;15(1):119–34.
11. Wahyunah, Hidayatin T, Ayunda. Self Care Management sebagai Upaya Mengontrol Kadar Glukosa Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus: a Literature Review. *J Kesehat Indra Husada*. 2020;8(2).
12. Purwandari H, Susanti SN. Hubungan Kepatuhan Diet Dengan Kualitas Hidup Pada Penderita Dm Di Poli Penyakit Dalam RSUD Kertosono. *Str J Ilm Kesehat*. 2017;6(2):16–21.
13. Hartati I, Pranata AD, Rahmatullah MR. Hubungan self care dengan kualitas hidup pasien diabetes mellitus di Poli Penyakit Dalam RSUD Langsa. *Jpk2K*. 2019;2(2):94–104.
14. Hidayah M. Hubungan Perilaku Self-Management Dengan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Pucang Sewu, Surabaya. *Amerta Nutr*. 2019;3(3):176.
15. Lloyd-Jones D, Adams R, Carnethon M, De Simone G, Ferguson TB, Flegal K, et al. Heart disease and stroke statistics--2009 update: a report from the American Heart Association Statistics Committee and Stroke Statistics Subcommittee. *Circulation*. 2009;119(3).
16. Umam MH, Solehati T, Purnama D. Gambaran Kualitas Hidup Pasien Dengan Diabetes Melitus. *J Kesehat Kusuma Husada*. 2020;70–80.