

Self-Management Sebagai Komponen Esensial dalam Pencegahan dan Pengelolaan Ulkus Kaki Diabetes

Galuh Iriantono

Magister Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Semarang, Semarang, Indonesia;
galuhiriantono@gmail.com (koresponden)

Yunie Armiyati

Magister Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Semarang, Semarang, Indonesia; yunie@unimus.ac.id

Edy Soesanto

Magister Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Semarang, Semarang, Indonesia; edysoes@unimus.ac.id

ABSTRACT

Diabetic foot ulcers are one of the most serious complications of diabetes mellitus, resulting in high morbidity, mortality, and significant healthcare costs. Effective prevention and management efforts are largely determined by the patient's ability to consistently practice self-management. This study aims to systematically analyze various interventions and factors influencing self-management in patients with diabetic foot ulcers, focusing on five key dimensions: time management, emotional regulation, self-motivation, self-discipline, and accountability. This study is a literature search conducted in the Google Scholar database for English-language articles indexed by Scopus and published between 2023 and 2025. Of the 97 articles retrieved, 23 met the inclusion criteria. Data were extracted regarding study design, interventions, and key findings, then synthesized using a thematic narrative approach. The review results indicate that successful self-management of diabetic foot ulcers is influenced not only by health literacy and patient education, but also by emotional regulation, intrinsic motivation, self-discipline, and social and family support. This systematic review concludes that self-management is an essential component in the prevention and management of diabetic foot ulcers.

Keywords: diabetes mellitus; self-management; diabetic foot ulcers

ABSTRAK

Ulkus kaki diabetes merupakan salah satu komplikasi paling serius dari diabetes melitus yang berdampak pada tingginya morbiditas, mortalitas, serta beban biaya kesehatan. Upaya pencegahan dan penatalaksanaan yang efektif sangat ditentukan oleh kemampuan pasien dalam melakukan *self-management* secara konsisten. Studi ini bertujuan untuk menganalisis secara sistematis berbagai intervensi dan faktor yang memengaruhi *self-management* pada pasien dengan ulkus kaki diabetes, dengan fokus pada lima dimensi utama yaitu *time management*, *emotional regulation*, *self-motivation*, *self-discipline*, dan *accountability*. Studi ini merupakan penelusuran literatur yang dilakukan pada basis data Google Scholar untuk artikel berbahasa Inggris yang terindeks Scopus dan dipublikasikan antara 2023–2025. Dari 97 artikel yang diperoleh, 23 memenuhi kriteria inklusi. Data diekstraksi terkait desain penelitian, intervensi, dan temuan utama, kemudian disintesis menggunakan pendekatan naratif tematik. Hasil review menunjukkan bahwa keberhasilan *self-management* pada ulkus kaki diabetes tidak hanya dipengaruhi oleh literasi kesehatan dan edukasi pasien, tetapi juga oleh kemampuan regulasi emosi, motivasi intrinsik, disiplin diri, serta dukungan sosial dan keluarga. Kajian sistematis ini menyimpulkan bahwa *self-management* merupakan komponen esensial dalam pencegahan dan pengelolaan ulkus kaki diabetes.

Kata kunci: diabetes melitus; *self-management*; ulkus kaki diabetes

PENDAHULUAN

Ulkus kaki diabetes (*diabetic foot ulcer/DFU*) merupakan salah satu komplikasi serius dari diabetes mellitus (DM) yang berkontribusi secara signifikan terhadap morbiditas dan mortalitas pasien diabetes secara global.^(1,2) Penatalaksanaan ulkus ini sangat kompleks dan mahal, sehingga intervensi yang berfokus pada *self-management* memegang peranan penting dalam pencegahan, pengobatan, dan peningkatan kualitas hidup penderita DFU.^(3,4) Kajian literatur ini membahas berbagai aspek intervensi *self-management* yang telah dilakukan pada pasien ulkus diabetes, mencakup faktor-faktor pendukung, bentuk edukasi serta metode intervensi dalam pengelolaan konsep multidimensional yang meliputi kemampuan, pengambilan keputusan, dan tindakan yang dipengaruhi oleh persepsi penyakit, efikasi diri, serta dukungan keluarga dan lingkungan sosial. Studi konseptual menemukan bahwa adanya faktor-faktor individual seperti persepsi penyakit, keyakinan akan kontrol diri, dan tingkat stres psikologis turut menentukan keberhasilan *self-management* dalam pengelolaan DFU.^(5,6)

Pemahaman tentang DM, teknik pemeriksaan mandiri, dan langkah pencegahan terbukti meningkatkan kemampuan pasien dalam mengelola kesehatan kaki mereka secara.⁽⁷⁾ *Self management* sangat penting dalam peningkatan otonomi pribadi sehingga mendorong keyakinan kesehatan yang positif sehingga pasien diabetes dapat membuat keputusan yang terinformasi terkait perawatan kaki mereka.^(8,9) *Self-management* pada pasien DFU merupakan konsep multidimensional yang meliputi kemampuan, pengambilan keputusan, dan tindakan yang dipengaruhi oleh persepsi penyakit, efikasi diri, serta dukungan keluarga dan lingkungan sosial. Studi konseptual menemukan bahwa adanya faktor-faktor individual seperti persepsi penyakit, keyakinan akan kontrol diri, dan tingkat stres psikologis turut menentukan keberhasilan *self-management* dalam pengelolaan DFU.⁽¹⁰⁾

Tekanan psikologis, terutama stres dan depresi, merupakan faktor penting yang memengaruhi efektivitas *self-management* pada pasien dengan DFU. Pengelolaan stres yang baik, termasuk melalui penguatan aspek spiritualitas, dapat meningkatkan motivasi pasien untuk mematuhi perawatan mandiri. Selain itu, faktor eksternal seperti dukungan keluarga dan komunitas berperan sebagai pendorong utama dalam mempertahankan perilaku *self-care* yang berkelanjutan.⁽¹¹⁾ Oleh karena itu, intervensi yang memperhatikan dimensi psikososial diharapkan dapat meningkatkan keberhasilan pengelolaan diri pasien DFU. Salah satu intervensi edukatif yang banyak diteliti adalah *diabetes self-management education*. Program ini dirancang untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan pengelolaan mandiri, termasuk pencegahan ulkus diabetes. Studi kuasi-eksperimental menunjukkan bahwa pelaksanaan *diabetes self-management* efektif dalam menurunkan kejadian kaki diabetes non-ulkus dengan perbedaan bermakna antara kelompok intervensi dan kontrol.⁽¹²⁾ Metode penyampaian DSME bervariasi, meliputi

sesi tatap muka individual, kelompok, maupun *tele-medicine*, yang dapat disesuaikan dengan karakteristik dan kebutuhan pasien agar proses pembelajaran optimal.⁽¹³⁾

Edukasi yang terstruktur, berbasis program, dan disertai tindak lanjut terbukti mampu meningkatkan perilaku perawatan kaki mandiri, efikasi diri, pengetahuan, serta kualitas hidup pasien diabetes.⁽¹⁴⁾ Intervensi edukatif khusus perawatan luka juga efektif dalam meningkatkan praktik perawatan kaki, pemahaman risiko ulkus, dan kepatuhan pengobatan.⁽¹⁵⁾ Bahkan, penggunaan media digital dalam edukasi perawatan kaki memberikan dampak signifikan terhadap pemahaman pasien, sekaligus terbukti menambah niat dan perilaku pencegahan luka kaki.⁽¹⁶⁾ Namun peran strategis dalam mendukung *self-management* pasien diabetes masih terdapat keterbatasan dalam penerapannya, terutama pada pasien dengan ulkus diabetes yang menghadapi beban psikologis, keterbatasan mobilitas, serta tantangan dalam mempertahankan perilaku perawatan diri secara konsisten. Kondisi ini menunjukkan adanya kebutuhan mendesak untuk mempelajari secara lebih komprehensif faktor-faktor yang memengaruhi *self-management* pada pasien ulkus diabetes melitus.

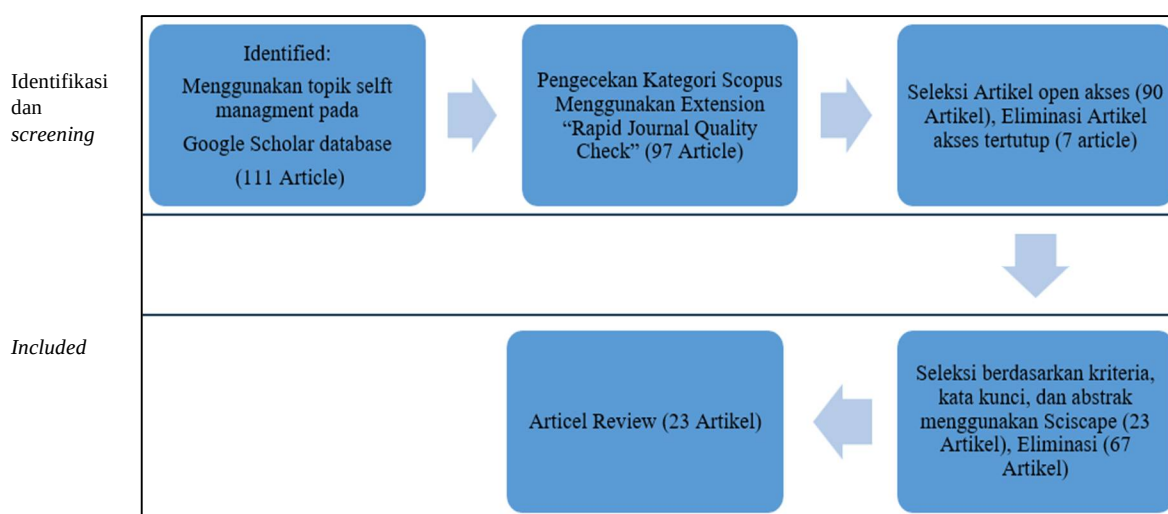
Berdasarkan latar belakang di atas, maka diperlukan studi yang bertujuan untuk menganalisis secara sistematis berbagai intervensi dan faktor yang memengaruhi *self-management* pada pasien dengan ulkus kaki diabetes, dengan fokus pada lima dimensi utama yaitu *time management*, *emotional regulation*, *self-motivation*, *self-discipline*, dan *accountability*.

METODE

Kajian ini merupakan *narrative review* yang berfokus pada *self management* (*time management*, *emotional regulation*, *self-motivation*, *self-discipline*, dan *accountability*) pada pasien ulkus diabetes mellitus melalui pencarian data menggunakan menggunakan *database* Google Scholar, dengan kata kunci *self management* pada pasien dengan ulkus kaki diabetes dan ulkus kaki diabetes.

Studi ini mencakup artikel akses terbuka dan teks lengkap berbahasa internasional dan terindeks oleh pengindeks internasional Scopus yang diterbitkan antara 2023-2025, yang melaporkan terkait ulkus diabetes mellitus dan didapatkan sebanyak 111 artikel. Penelitian 3 tahun terakhir dipilih atas dasar mengutamakan hasil penelitian dan publikasi yang terbaru. Selanjutnya pengecualian pada artikel publikasi yang tidak open akses dan tidak terindeks pada *database* internasional scopus, serta artikel duplikat, dan di peroleh sebanyak 97 artikel.

Proses seleksi dilakukan untuk membantu penyaringan dan ekstraksi data. Artikel dari pencarian diimpor ke Scispace agar mempermudah untuk menghapus artikel duplikat dan untuk menyaring berdasarkan fokus kata kunci, dan abstrak, di dapatkan sebanyak 23 artikel selanjutnya meninjau teks lengkap artikel yang terpilih untuk di-review (Gambar 1).



Gambar 1. Proses seleksi artikel terkait mulai dari identifikasi, *screening* hingga *included*

Tahap selanjutnya adalah *thematic analysis* terhadap artikel yang memenuhi kriteria, kemudian dilakukan ekstraksi meliputi: judul artikel, identitas penulis, tahun publikasi, serta hasil utama. Data yang terkumpul dianalisis dengan mengelompokkan temuan ke dalam kategori tematik. Selanjutnya, hasil analisis disintesis dalam bentuk narasi terstruktur yang memuat perbandingan temuan utama.

HASIL

Secara keseluruhan, keberhasilan *self-management* pada pasien DFU tidak hanya bergantung pada pengetahuan medis, tetapi juga pada kemampuan pasien untuk mengelola waktu, meregulasi emosi, mempertahankan motivasi diri, menunjukkan disiplin diri, dan memegang akuntabilitas atas kesehatan mereka, seringkali dengan dukungan dari lingkungan sosial dan sistem kesehatan. Adapun hasil pencaarian yang didapatkan dapat dilihat pada Tabel 1. *Self-management* pada pasien diabetes, khususnya mereka yang berisiko atau telah mengalami ulkus kaki diabetes adalah komponen krusial untuk mencegah komplikasi, mempercepat penyembuhan, dan meningkatkan kualitas hidup. Tinjauan ini akan mengintegrasikan temuan dari berbagai studi yang dilampirkan, dengan fokus pada aspek *time management*, *emotional regulation*, *self-motivation*, *self-discipline*, dan *accountability*.

Tabel 1. Hasil review terhadap literatur

Judul	Penulis (tahun)	Hasil utama
<i>Self-management practices for preventing complications of type II diabetes mellitus in low and middle-income countries: A scoping review</i>	Maina et al. (2023)	Manajemen diri yang efektif untuk mencegah komplikasi DM tipe II membutuhkan kombinasi pengetahuan, keterampilan praktis, perubahan gaya hidup, dan dukungan psikososial
<i>Self-management in patients with diabetic foot ulcer: a concept analysis</i>	Zhuang et al. (2024)	Manajemen diri ditopang oleh tiga atribut utama, yakni kemampuan (capability), pengambilan keputusan (decision making), dan tindakan (action). Faktor pendahulu yang memengaruhi meliputi persepsi penyakit, efikasi diri, serta dukungan keluarga dan sosial, sementara konsekuensinya mencakup efek fisiologis, psikologis, dan sosial.
<i>Effect of rehabilitation intervention based on motive behavioral conversion concept on healing, self-management, and quality of life in patients with diabetic foot ulcers after artificial dermal transplantation</i>	M. Zhou et al. (2024)	Intervensi manajemen diri cerdas pada kelompok observasi menghasilkan penurunan nyeri lebih besar, waktu perawatan dan penyembuhan lebih singkat, serta peningkatan kemampuan perawatan diri dan kualitas hidup dibanding kelompok kontrol, tanpa meningkatkan kejadian efek samping.
<i>Self-management mentoring model in improving the health quality of life of productive age diabetics</i>	Nurlatif et al. (2024)	keberhasilan intervensi self-management sangat dipengaruhi oleh motivasi pasien, meskipun model yang digunakan beragam (tatap muka, komunitas, maupun digital).
<i>Development and validation of an interprofessional collaborative educational module on the self-management of foot for individuals with type II diabetes mellitus in India</i>	Prabhat et al. (2025)	Penyampaian edukasi melalui WhatsApp dengan berbagai media (pamflet, bagan alur, handout, kartun berbasis kasus, dan video) terbukti meningkatkan pengetahuan dan praktik perawatan kaki pada pasien diabetes, dengan validasi ahli yang memastikan kualitas materi.
<i>Role of diabetes self-management education for our health systems and economy</i>	Hatipoglu & Pronovost. (2025)	Edukasi manajemen diri berbasis gaya hidup efektif secara klinis dan berpotensi menguntungkan secara ekonomi.
<i>What patients think: a study examining perceptions of teamwork, self-management, and quality of life of patients diagnosed with diabetic foot ulceration</i>	Sigmon & Woodard, (2023)	Perilaku manajemen diri yang baik berhubungan positif dengan peningkatan kesehatan dan kualitas hidup.
<i>The role of social support and self-management on glycemic control of type 2 diabetes mellitus with complications in Ghana: A cross-sectional study</i>	Adu et al. (2024)	Dukungan sosial, kepatuhan obat, dan faktor sosiodemografi berperan penting dalam keberhasilan manajemen diri T2DM.
<i>Potential methods to improve self-management in those with type 2 diabetes: a narrative review</i>	Sukartini et al. (2023)	Strategi manajemen diri yang bervariasi dari dukungan keluarga hingga intervensi psikososial dan fisik secara efektif meningkatkan hasil klinis maupun perilaku pada T2DM.
<i>Self-management of diabetes and associated factors among patients seeking chronic care in tshwane, south africa: a facility-based study</i>	Zwane et al. (2023)	Manajemen diri diabetes sangat dipengaruhi oleh faktor sosiodemografi, dukungan sosial, pengetahuan, dan kondisi klinis pasien.
<i>Influential factors for self-management among patients with diabetic retinopathy: a structural equation model analysis</i>	Sa et al. (2024)	Dukungan sosial dan coping positif merupakan determinan penting dalam meningkatkan manajemen diri pada pasien DR.
<i>Self-management to prevent recurrence in venous leg ulcers: A concept analysis</i>	Pennisi et al. (2024)	Pencegahan kekambuhan VLU menekankan kepatuhan pasien terhadap tindakan pencegahan jangka panjang, meski tantangan tetap ada terkait terminologi dan dukungan eksternal.
<i>Exploring barriers and enablers of self-management behaviours in patients with diabetic foot ulcers: A qualitative study from the perceptions of patients, caregivers, and healthcare professionals in primary care</i>	Zhu et al. (2023)	Keberhasilan manajemen DFU sangat ditentukan oleh keseimbangan antara hambatan (kontrol rendah, kelelahan, stigma, biaya, komunikasi) dan enabler (perawatan personal, dukungan keluarga, serta dukungan sosial).
<i>Effects of digital intelligent interventions on self-management of patients with diabetic foot: systematic review</i>	J. Zhou et al. (2025)	Intervensi digital cerdas (melalui WeChat, aplikasi, platform elektronik, hingga teletermografi) secara konsisten terbukti lebih efektif daripada perawatan rutin dalam meningkatkan perilaku swakelola pasien dengan diabetes dan komplikasi kaki, khususnya dalam pengendalian diabetes, perawatan kaki, serta pemantauan glukosa darah, meskipun sebagian besar studi memiliki risiko bias tinggi.
<i>Effectiveness of diabetes selfmanagement education on non-ulcer diabetic foot incidents</i>	Negara et al. (2024)	Edukasi manajemen diri diabetes (DSME) secara signifikan menurunkan insiden kaki diabetes non-ulseratif pada kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol
<i>Correlation between health literacy and health-related quality of life in patients with diabetic peripheral neuropathy: The mediating role of self-management</i>	Gao et al. (2023)	Health literacy (HL) berhubungan positif dengan kualitas hidup terkait kesehatan (HRQOL) pada pasien neuropati perifer diabetes (DPN), dan hubungan ini dimediasi secara signifikan oleh self-management, yang menyumbang sekitar sepertiga dari total efek.
<i>Diabetes self-management and its related factors among Chinese young adults with type 2 diabetes mellitus</i>	He et al. (2023)	Perilaku self-management pasien muda dengan T2DM bervariasi pada aspek diet, olahraga, pemeriksaan glukosa, perawatan kaki, dan kepatuhan obat; faktor yang paling berpengaruh terhadap perilaku tersebut adalah kadar glukosa puasa, self-efficacy, distress diabetes, aktivitas sosial, pendidikan, durasi penyakit, terapi, serta pengetahuan diabetes
<i>Development of nurse-led self-management education Instruments for type 2 diabetes mellitus patients</i>	Nursalam et al. (2024)	Nu-DiMENTION terbukti valid, reliabel, dan inovatif sebagai instrumen edukasi berbasis web yang dipimpin perawat untuk meningkatkan kemampuan manajemen diri pasien DM tipe 2, serta berpotensi mengurangi risiko komplikasi diabetes.
<i>The effect of educational intervention based on the behavioral reasoning theory on selfmanagement behaviors in type 2 diabetes patients: a randomized controlled trial</i>	Ranjbar et al. (2024)	Dukungan keluarga secara signifikan meningkatkan kepatuhan diet, pengelolaan obat, dan kontrol glikemik pada pasien diabetes tipe 2 di pedesaan Tiongkok, sementara kurangnya dukungan masyarakat menjadi hambatan bagi manajemen diri yang optimal.
<i>A machine learning approach to predict foot care self-management in older adults with diabetes</i>	Özgür et al. (2024)	Model machine learning mampu memprediksi kemampuan manajemen diri perawatan kaki pada lansia dengan diabetes, dengan faktor penentu utama meliputi usia, jenis kelamin, status kesehatan, regimen pengobatan, pendapatan, dan kadar HbA1c
<i>Cost-effectiveness of freestyle libre for glucose self-management among people with diabetes mellitus: a canadian private payer perspective</i>	Harris et al. (2025)	program edukasi berbasis kelompok (Group-based Diabetes Education, GDE) di layanan kesehatan primer secara signifikan meningkatkan kontrol glikemik (HbA1c), pengetahuan diabetes, dan perilaku manajemen diri pasien dengan diabetes tipe 2, serta memberikan efek positif jangka panjang terhadap kualitas hidup

Judul	Penulis (tahun)	Hasil utama
<i>The relationship between hope level and self-management behaviors in Chinese patients with Type 2 diabetes mellitus: a chainmediated role of social support and disease perception</i>	Q. Zhang et al. (2024)	Distress diabetes berhubungan erat dengan kualitas tidur yang buruk pada pasien diabetes tipe 2, dengan depresi, kecemasan, dan stres sebagai mediator; kondisi ini dapat menghambat efektivitas self-management karena gangguan psikologis dan tidur berpotensi menurunkan kepatuhan pasien dalam mengelola penyakitnya.
<i>The effect of using mobile health on self-management of type 2 diabetic patients: A systematic review in Iran</i>	Sabahi et al. (2023)	Penggunaan mobile health (mHealth) secara signifikan meningkatkan manajemen diri pasien diabetes, khususnya dalam hal kepatuhan pengobatan, perawatan kaki, pengendalian diet, dan monitoring glukosa darah, sehingga berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup pasien

Time Management

Manajemen waktu secara eksplisit tidak banyak dibahas sebagai kategori terpisah dalam studi yang dilampirkan, namun implikasinya sangat terasa dalam praktik self-management yang efektif.

- Pentingnya rutinitas dan jadwal: Studi menunjukkan bahwa kepatuhan terhadap regimen pengobatan, pemantauan glukosa darah, dan perawatan kaki yang teratur memerlukan rutinitas yang baik. Misalnya, self-monitoring of blood glucose (SMBG) adalah keterampilan penting yang paling sering disebutkan dalam studi. Ini memerlukan penjadwalan waktu yang konsisten. Demikian pula, perawatan kaki harian, termasuk pemeriksaan dan pembersihan, membutuhkan alokasi waktu yang disiplin.
- Fleksibilitas dalam jadwal: Meskipun rutinitas penting, beberapa intervensi, seperti modul edukasi melalui WhatsApp, memungkinkan pasien mengakses sumber daya pada kecepatan mereka sendiri dan selama waktu luang mereka. Ini menunjukkan bahwa manajemen waktu yang efektif juga bisa berarti fleksibilitas dalam mengakses informasi dan dukungan, bukan hanya jadwal yang kaku.
- Dampak pada penyembuhan luka: Waktu penggantian balutan yang lebih singkat dan waktu penyembuhan luka yang lebih cepat diamati pada kelompok intervensi yang berfokus pada motivasi perilaku. Ini secara tidak langsung menunjukkan bahwa manajemen waktu yang efisien dalam perawatan luka dapat berkontribusi pada hasil klinis yang lebih baik.

Emotional Regulation

Regulasi emosi adalah aspek penting dari self-management karena kondisi kronis seperti diabetes dan UKD sering kali disertai dengan beban psikologis.

- Dampak psikologis diabetes dan DFU: Pasien diabetes, terutama dengan DFU, sering mengalami masalah psikologis seperti kecemasan dan depresi. Depresi secara negatif memengaruhi kemampuan pasien untuk mencari perawatan tepat waktu dan melakukan aktivitas *self-management*.
- Intervensi psikologis: Studi menunjukkan bahwa intervensi psikologis dapat meningkatkan kontrol glikemik dan *self-efficacy*. Intervensi berbasis motivasi perilaku secara eksplisit mencakup penilaian emosi dan kecemasan, serta dukungan psikologis untuk membantu pasien mengatasi reaksi emosional sebelum dan sesudah operasi.
- Dukungan sosial dan emosional: Ketersediaan dukungan psikologis dan *follow-up* adalah salah satu dari empat kategori praktik *self-management* yang diidentifikasi. Dukungan dari keluarga dan jaringan sosial yang lebih luas dikaitkan dengan tingkat depresi yang lebih rendah dan self-management pasien yang lebih baik. Ini menunjukkan bahwa regulasi emosi sering kali dibantu oleh dukungan eksternal.
- Peningkatan kualitas hidup: Intervensi yang berfokus pada aspek psikologis dan motivasi pasien dapat secara signifikan meningkatkan kualitas hidup, termasuk dimensi psikologis.

Self-Motivation

Motivasi diri adalah pendorong utama di balik kepatuhan terhadap praktik self-management jangka panjang.

- Peran motivasi dalam perilaku: Model prediktif perilaku integratif menunjukkan bahwa perilaku sangat mungkin dilakukan jika individu memiliki niat kuat untuk melakukannya, serta pengetahuan dan keterampilan yang dibutuhkan. Niat ini sangat dipengaruhi oleh motivasi diri.
- Intervensi berbasis motivasi: Intervensi berbasis konsep konversi perilaku motif secara eksplisit bertujuan untuk memanfaatkan motivasi intrinsik pasien untuk berpartisipasi lebih aktif dalam perawatan mereka sendiri. Ini melibatkan penetapan tujuan pribadi, edukasi self-care, dan mendorong perubahan perilaku.
- Peningkatan kepatuhan: Pasien yang termotivasi lebih mungkin untuk mematuhi rencana pemulihan mereka, termasuk minum obat, pemeriksaan rutin, dan perawatan luka.
- Dukungan untuk motivasi: Pemberian umpan balik positif dan diskusi kasus-kasus sukses dapat meningkatkan kepercayaan diri dan motivasi pasien. Selain itu, dukungan sebaya dan pekerja kesehatan komunitas sangat dibutuhkan dalam memotivasi penderita DM.
- Self-efficacy* sebagai komponen motivasi: *Self-efficacy* (keyakinan pada kemampuan diri sendiri) adalah faktor fundamental yang memengaruhi perilaku *self-management*. Pasien dengan tingkat *self-efficacy* yang lebih tinggi lebih mungkin untuk secara konsisten terlibat dalam aktivitas self-management.

Self-Discipline

Disiplin diri adalah kemampuan untuk mempertahankan perilaku self-management yang konsisten, bahkan ketika menghadapi tantangan.

- Kepatuhan terhadap regimen: Disiplin diri terlihat dalam kepatuhan terhadap diet sehat, aktivitas fisik, pemantauan glukosa darah, dan kepatuhan terhadap pengobatan. Studi menunjukkan bahwa banyak pasien kesulitan mematuhi diet diabetes dan aktivitas fisik, menyoroti perlunya disiplin diri yang lebih besar.

- b. Perawatan kaki harian: Praktik perawatan kaki, seperti inspeksi kaki, pemakaian sepatu khusus, pelembapan, dan perawatan kuku, sering kali diabaikan, meskipun penting. Ini menunjukkan kurangnya disiplin diri dalam praktik self-care yang spesifik.
- c. Pendidikan dan keterampilan: Pendidikan dan perolehan keterampilan esensial untuk mengelola diabetes, seperti self-monitoring dan perawatan kaki, adalah fondasi untuk disiplin diri. Dengan pengetahuan dan keterampilan yang memadai, pasien lebih mampu menerapkan disiplin dalam rutinitas mereka.
- d. Dampak pada hasil klinis: Disiplin diri yang baik dalam *self-management* dapat mencapai dan mempertahankan kontrol glikemik serta mencegah komplikasi.

Accountability

Akuntabilitas dalam konteks self-management mengacu pada tanggung jawab pasien terhadap kesehatan mereka sendiri dan hasil dari tindakan mereka.

- a. Tanggung jawab pasien: Sebagian besar manajemen penyakit sehari-hari untuk diabetes berada pada pasien dan/atau keluarga mereka. Ini menempatkan beban akuntabilitas yang signifikan pada individu.
- b. Peran dukungan eksternal: Meskipun *self-management* adalah tanggung jawab individu, dukungan dari penyedia layanan kesehatan, keluarga, dan kelompok sebaya dapat memperkuat akuntabilitas. Follow-up melalui telepon, SMS, dan kunjungan rumah adalah strategi yang digunakan untuk mempromosikan akuntabilitas.
- c. Pengembangan rencana aksi pribadi: Pentingnya mengembangkan rencana aksi pribadi untuk mencegah perilaku yang menyebabkan komplikasi dan memelihara buku catatan pengobatan disorot. Ini adalah bentuk akuntabilitas pribadi.
- d. Peningkatan kualitas hidup: Akuntabilitas yang kuat, didukung oleh intervensi yang tepat, dapat mengarah pada peningkatan kualitas hidup secara keseluruhan.
- e. Keterlibatan keluarga: Keterlibatan anggota keluarga memiliki dampak positif dalam meningkatkan perilaku self-management pasien. Keluarga dapat membantu mengingatkan tentang pilihan makanan, merekomendasikan opsi yang lebih sehat, dan memantau asupan diet, yang merupakan bentuk akuntabilitas bersama.

PEMBAHASAN

Telaah ini menemukan bahwa *self-management* pada pasien diabetes, khususnya dengan risiko atau riwayat ulkus kaki ditopang oleh 5 dimensi: (1) *time management* yang mencakup kepatuhan terhadap rutinitas pengobatan, monitoring glukosa, dan perawatan kaki; (2) *emotional regulation* yang penting dalam menghadapi depresi, kecemasan, serta diperkuat oleh dukungan sosial; (3) *self-motivation* yang berperan dalam mendorong kepatuhan, *self-efficacy*, dan perubahan perilaku; (4) *self-discipline* dalam menjaga diet, aktivitas fisik, dan praktik perawatan kaki yang konsisten; serta (5) *accountability* yang menekankan tanggung jawab individu maupun dukungan keluarga dan tenaga kesehatan dalam memastikan keberlanjutan perilaku perawatan diri. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa setiap dimensi tersebut saling berkaitan dan berkontribusi terhadap keberhasilan pengelolaan penyakit secara menyeluruh, sebagaimana juga didukung oleh kajian-kajian terdahulu.

Pertama, pengelolaan waktu terbukti menjadi fondasi utama dalam pencegahan komplikasi jangka panjang, termasuk ulkus kaki diabetes. Temuan ini konsisten dengan literatur yang menekankan pentingnya kepatuhan terhadap jadwal pengobatan, monitoring glukosa, dan perawatan kaki. Namun, tidak semua studi menunjukkan tingkat keberhasilan yang sama, karena keterbatasan sosioekonomi dan akses layanan dapat menghambat kepatuhan meski pengetahuan pasien baik.^(39,40) Hal ini menunjukkan bahwa perbedaan hasil antar studi dapat dijelaskan oleh faktor konteks, menekankan pentingnya persepsi hambatan eksternal dalam perilaku kesehatan, sehingga intervensi berbasis edukasi saja tidak cukup tanpa dukungan sistem kesehatan yang memadai.

Kedua, regulasi emosi terbukti berpengaruh dalam mencegah depresi dan kecemasan yang sering dialami pasien diabetes. Studi terdahulu menunjukkan bahwa depresi berperan sebagai mediator antara *self-efficacy* dan perilaku *self-care*.⁽⁴¹⁻⁴³⁾ Kesamaan dengan penelitian ini menegaskan relevansi regulasi emosi sebagai faktor psikologis penting. Namun, perbedaan antar studi muncul dalam efektivitas pendekatan. Edukasi konvensional kadang tidak cukup untuk pasien dengan depresi berat. Hal ini dapat dijelaskan melalui teori regulasi diri, yang menekankan perlunya strategi personalisasi sesuai kondisi psikologis individu. Implikasinya, manajemen emosi perlu diintegrasikan dalam intervensi manajemen diabetes, bukan sekadar diberikan sebagai tambahan.

Ketiga, motivasi internal adalah pendorong utama kepatuhan, sejalan dengan konsep *Self-Determination Theory*. Studi sebelumnya juga melaporkan hasil serupa, yakni motivasi intrinsik berkontribusi pada peningkatan *self-efficacy* dan keberlanjutan perilaku sehat. Namun, perbedaan antar individu tetap ditemukan, di mana faktor eksternal seperti dukungan tenaga kesehatan dan lingkungan sosial berpengaruh terhadap kekuatan motivasi.^(44,45) Hal ini menegaskan bahwa motivasi internal tidak berdiri sendiri, melainkan dipengaruhi interaksi dengan lingkungan. Implikasinya, intervensi berbasis *Motivational Interviewing* dapat membantu memperkuat motivasi intrinsik, tetapi tetap perlu dukungan eksternal untuk menjaga konsistensi perilaku pasien.

Keempat, disiplin diri berhubungan dengan konsistensi dalam pola makan, olahraga, dan perawatan kaki. Hasil penelitian ini sejalan dengan literatur yang menunjukkan bahwa edukasi berkelanjutan meningkatkan disiplin pasien. Akan tetapi, perbedaan hasil juga ditemukan pada populasi dengan latar budaya tertentu, misalnya pasien yang sulit meninggalkan kebiasaan konsumsi makanan tradisional tinggi gula,^(46,47) sehingga konsistensi membutuhkan *reinforcement* jangka panjang agar perilaku baru dapat menggantikan kebiasaan lama. Dari hal tersebut dapat dipahami bahwa edukasi harus disertai strategi adaptif yang mempertimbangkan budaya lokal. Selanjutnya, akuntabilitas terbukti sebagai faktor penting, melibatkan pasien, keluarga, dan tenaga kesehatan. Temuan ini didukung dari hasil penelitian lainnya yang dengan menegaskan bahwa komunikasi efektif dan monitoring meningkatkan rasa tanggung jawab pasien.^(48,49) Namun, studi lain melaporkan bahwa dukungan keluarga yang terlalu mengontrol justru dapat menurunkan rasa otonomi pasien.⁽⁴⁸⁾ Perbedaan ini dapat

menjelaskan bahwa yang membedakan dukungan fasilitatif dengan dukungan kontrol. Implikasinya, intervensi berbasis keluarga perlu menyeimbangkan antara dukungan dan penghormatan terhadap kemandirian pasien.

Dalam keseluruhan, sintesis temuan ini menggarisbawahi bahwa pendekatan *self-management* yang efektif pada pasien diabetes dengan risiko ulkus kaki ditopang oleh sinergi antara manajemen waktu, regulasi emosional, motivasi intrinsik, disiplin diri, dan akuntabilitas. Pendekatan multidimensi ini didukung oleh bukti empiris yang menekankan pentingnya intervensi terintegrasi guna mengoptimalkan hasil klinis dan meningkatkan kualitas hidup pasien. Namun demikian penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yaitu; studi yang ditinjau terbatas hingga 3 tahun terakhir dan menunjukkan heterogenitas dalam desain, ukuran sampel, serta kualitas metodologi, sehingga hasil yang dilaporkan tidak sepenuhnya dapat dibandingkan secara langsung. selanjutnya, karena penelitian ini menggunakan pendekatan tinjauan naratif, maka tidak dilakukan analisis kuantitatif (meta-analisis) sehingga kesimpulan lebih bersifat deskriptif. Diharapkan penelitian selanjutnya dapat melakukan tinjauan sistematis dengan metode meta-analisis dan memasukkan lebih banyak literatur.

KESIMPULAN

Kajian sistematis ini menegaskan bahwa *self-management* merupakan komponen esensial dalam pencegahan dan pengelolaan ulkus kaki diabetes. Keberhasilan pengelolaan mandiri pasien sangat ditopang oleh lima dimensi utama, yakni *time management* yang memastikan keteraturan dalam pengobatan, pemantauan glukosa, serta perawatan kaki; *emotional regulation* yang berperan dalam mengurangi beban psikologis melalui pengelolaan stres dan dukungan sosial; *self-motivation* yang memperkuat kepatuhan dan keberlanjutan perilaku perawatan diri; *self-discipline* yang diperlukan untuk mempertahankan diet sehat, aktivitas fisik, dan praktik perawatan luka secara konsisten; serta *accountability* yang menekankan tanggung jawab pribadi dengan dukungan keluarga dan tenaga kesehatan. Selanjutnya disarankan bagi praktik keperawatan dan layanan kesehatan untuk mengembangkan model intervensi *self-management* kolaboratif untuk meningkatkan keterlibatan pasien.

DAFTAR PUSTAKA

1. Zhang P, Lu J, Jing Y, Tang S, Zhu D, Bi Y. Global epidemiology of diabetic foot ulceration: a systematic review and meta-analysis. *Ann Med*. 2017 Feb 17;49(2):106–16.
2. Armstrong DG, Swerdlow MA, Armstrong AA, Conte MS, Padula W V., Bus SA. Five year mortality and direct costs of care for people with diabetic foot complications are comparable to cancer. *J Foot Ankle Res*. 2020;13(1).
3. Van Netten JJ, Raspovic A, Lavery LA, Monteiro-Soares M, Rasmussen A, Sacco ICN, et al. Prevention of foot ulcers in the at-risk patient with diabetes: a systematic review. *Diabetes Metab Res Rev*. 2020;36(S1).
4. Everink IHJ, Kottner J, van Haastregt JCM, Halfens R, Schols JMGA. Skin areas, clinical severity, duration and risk factors of intertrigo: A secondary data analysis. *J Tissue Viability*. 2021 Feb;30(1):102–7.
5. Kaur V, Kalyani CV, Rohilla KK. Practices followed by type-II diabetes mellitus patients for prevention of foot ulcers. *J Family Med Prim Care*. 2021 Oct;10(10):3732–7.
6. Lv J, Li R, Yuan L, Huang FM, Wang Y, He T, et al. Development and validation of a risk prediction model for foot ulcers in diabetic patients. *J Diabetes Res*. 2023 Feb 16;2023:1–8.
7. Amir H, Munir NW. Effect of health education on improving the knowledge among diabetes mellitus patients in the prevention of diabetic ulcer in Regional Hospital of Tidore Island. *International Journal of Nursing and Health Services (IJNHS)*. 2021 Sep 5;4(4):379–84.
8. Pakaya N, Kusnanto K, Notobroto HB, Triyoga RS. Personal agency enhancing model in prevention of diabetic foot ulcer. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*. 2021 Sep 14;6.
9. Oe M, Saad SS, Jais S, Sugama J. Differences in characteristics between first-ever foot ulcer and recurrent foot ulcer in patients with diabetes: Prospective observational study. *Health Sci Rep*. 2024 Apr 2;7(4).
10. Zhuang HR, You YM, Liu Q, Yu HP, De Ala MB. Self-management in patients with diabetic foot ulcer: a concept analysis [†]. *Frontiers of Nursing*. 2024 Sep 1;11(3):267–73.
11. Maulidya N, Komariah M, Nursiswati N. Analisis multifaktor yang berhubungan dengan self-management pada pasien diabetic foot ulcer (DFU). *Jurnal Keperawatan Silampari*. 2022 Nov 30;6(1):609–18.
12. Nazwar Hamdani Rahil SD. Efektivitas diabetes self management education (DSME) terhadap kejadian kaki diabetik non ulkus. *Medika Respati: Jurnal Ilmiah Kesehatan*. 2018 Jul 17;13(3).
13. Ahdiah N, Arofiati F. Metode-metode penyampaian diabetes self-management education (DSME). *Dinamika Kesehatan Jurnal Kebidanan dan Keperawatan*. 2020 Jan 2;10(1):303–17.
14. Sulistyo AAH, Sari JDE, Efendi F, Nurmala I, Dhamanti I, Suhamdani H. Education program to prevent diabetic foot ulcer in patient with diabetes: A scoping review. *Afr J Reprod Health*. 2024 Oct 31;28(10s):397–410.
15. Raju BN, Mateti UV, Mohan R, Shastry CS, Joel JJ, D'Souza N, et al. Educational interventions and its impact on the treatment outcomes of diabetic foot ulcer patients. *Journal of Diabetology*. 2022 Jan;13(1):1–7.
16. Susilawati E, Lestari YP, Nurrika D, Puspitasari E D. Pengaruh edukasi digital tentang perawatan kaki terhadap niat perilaku pencegahan luka kaki pasien diabetes melitus. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)*. 2024 Apr 30;8(1):30–40.
17. Maina P, Pienaar M, Reid M. Self-management practices amongst patients with type II diabetes mellitus in prevention of complications in low and middle-income countries: a scoping review. 2022.
18. Zhou M, Zhang X, Zhong Y, Zhang Y. Effect of rehabilitation intervention based on motive behavioral conversion concept on healing, self-management, and quality of life in patients with diabetic foot ulcers after artificial dermal transplantation. *Altern Ther Health Med*. 2024 Nov;30(11):346–53.
19. Nurlatif RRV, Rahardjo SS. Self-management mentoring model in improving the health quality of life of productive age diabetics. *KnE Social Sciences*. 2024 Aug 15;
20. Prabhat S, Ramanathan HP, Kamath MG, Karkada G, Handady G, Mohammed CA, et al. Development and validation of an interprofessional collaborative educational module on the self-management of foot for individuals with type II diabetes mellitus in India. *F1000Res*. 2025 Feb 4;13:386.

21. Hatipoglu B, Pronovost PJ. Role of diabetes self-management education for our health systems and economy. *J Clin Endocrinol Metab.* 2025 Feb 25;110(Supplement_2):S91–9.
22. Sigmon LB, Woodard EK. What patients think: a study examining perceptions of teamwork, self-management, and quality of life of patients diagnosed with diabetic foot ulceration. *Clinical Diabetes.* 2023;41(4):518–25.
23. Adu FA, Poku CA, Adu AP, Owusu LB. The role of social support and self-management on glycemic control of type 2 diabetes mellitus with complications in Ghana: A cross-sectional study. *Health Sci Rep.* 2024 Apr 21;7(4).
24. Sukartini T, Nursalam N, Pradipta RO, Ubudiyah M. Potential methods to improve self-management in those with type 2 diabetes: a narrative review. *Int J Endocrinol Metab.* 2023 Jan 8;21(1).
25. Zwane J, Modjadji P, Madiba S, Moropeng L, Mokgalaboni K, Mphekgwana PM, et al. Self-management of diabetes and associated factors among patients seeking chronic care in Tshwane, South Africa: A Facility-Based Study. *Int J Environ Res Public Health.* 2023 May 19;20(10):5887.
26. Sa R, Zhang J, Xu H. Influential factors for self-management among patients with diabetic retinopathy: a structural equation model analysis. *Patient Prefer Adherence.* 2024 Aug;Volume 18:1619–28.
27. Pennisi Y, Müller N, Buckley C, Hartigan I, Murphy S. Self-management to prevent recurrence in venous leg ulcers: A concept analysis. *Int Wound J.* 2024 Jun 21;21(6).
28. Zhu X, Lee ES, Lim PXH, Chen YC, Chan FHF, Griva K. Exploring barriers and enablers of self-management behaviours in patients with diabetic foot ulcers: A qualitative study from the perceptions of patients, caregivers, and healthcare professionals in primary care. *Int Wound J.* 2023 Sep 27;20(7):2764–79.
29. Zhou J, Ding S, Xu Y, Pan H. Effects of digital intelligent interventions on self-management of patients with diabetic foot: systematic review. *J Med Internet Res.* 2025 Mar 25;27:e64400.
30. Negara CK, Sukartini T, Setiya DY, Nursalam N. Effectiveness of diabetes self-management education on non-ulcer diabetic foot incidents. *MDRSJRNS.* 2024 Jan 1;12(1):53–8.
31. Gao Y, Yan K, Yan X, Xi N, Gao J, Ren H. Correlation between health literacy and health-related quality of life in patients with diabetic peripheral neuropathy: The mediating role of self-management. *Nurs Open.* 2023;10(5):3164–77.
32. He Q, Liu Y, Lin K, Zhao F, Guo H, Shen Y. Diabetes self-management and its related factors among Chinese young adults with type 2 diabetes mellitus. *Nurs Open.* 2023 Sep 23;10(9):6125–35.
33. Nursalam N, Septianingrum Y, Wijayanti L, Nurjanah S, Winoto PMP, Mufida N, et al. Development of nurse-led self-management education instruments for type 2 diabetes mellitus patients. *Revista de Gestão Social e Ambiental.* 2024 Mar 21;18(5):e05644.
34. Ranjbar F, Karimi M, Zare E, Ghahremani L. The effect of educational intervention based on the behavioral reasoning theory on self-management behaviors in type 2 diabetes patients: a randomized controlled trial. *BMC Public Health.* 2024;24(1):1761.
35. Özgür S, Mum S, Benzer H, Toran MK, Toygar İ. A machine learning approach to predict foot care self-management in older adults with diabetes. *Diabetol Metab Syndr.* 2024 Oct 7;16(1):244.
36. Harris S, Cimino S, Nguyen Y, Szafranski K, Poon Y. Cost-effectiveness of freestyle libre for glucose self-management among people with diabetes mellitus: a canadian private payer perspective. *Diabetes Therapy.* 2025;16(2):169–86.
37. Zhang Q, Sun J, Bian H, Wang X, Zhang C, Dong K, et al. The relationship between hope level and self-management behaviors in Chinese patients with type 2 diabetes mellitus: a chain-mediated role of social support and disease perception. *BMC Psychol.* 2024 Aug 19;12(1):446.
38. Sabahi A, Jalali S, Ameri F, Garavand A, Negahban A. The effect of using mobile health on self-management of type 2 diabetic patients: A systematic review in Iran. *J Educ Health Promot.* 2023 Oct;12(1).
39. Masi GNM, Yulia N, Masfuri N. Motivasi melakukan self monitoring blood glucose dengan diabetes self management pada pasien diabetes melitus tipe 2. *Jurnal Keperawatan.* 2020 Apr 10;8(1):121.
40. Han CY, Zhang J, Ye XM, Lu JP, Jin HY, Xu WW, et al. Telemedicine-assisted structured self-monitoring of blood glucose in management of T2DM results of a randomized clinical trial. *BMC Med Inform Decis Mak.* 2023;23(1):182.
41. Lee DY, Yoo SH, Min KP, Park CY. Effect of voluntary participation on mobile health care in diabetes management: randomized controlled open-label trial. *JMIR Mhealth Uhealth.* 2020 Sep 18;8(9):e19153.
42. Eshete A, Mohammed S, Deresse T, Kiflehans T, Assefa Y. Association of stress management behavior and diabetic self-care practice among diabetes type II patients in North Shoa Zone: a cross-sectional study. *BMC Health Serv Res.* 2023 Jul 19;23(1):767.
43. Bellass S, Lister J, Kitchen CEW, Kramer L, Alderson SL, Doran T, et al. Living with diabetes alongside a severe mental illness: A qualitative exploration with people with severe mental illness, family members and healthcare staff. *Diabetic Medicine.* 2021 Jul 4;38(7).
44. Tao S, Jing Y. More sense of self-discipline, less procrastination: the mediation of autonomous motivation. *Front Psychol.* 2023 Nov 23;14.
45. Kassim R, Ithnain N, Mohamed Aiman SN, Amirudin N, Krishnan M. Exploring T2DM patients' motivation in diabetic self-care: a qualitative study. *International Journal For Multidisciplinary Research.* 2024 Apr 4;6(2).
46. Umam MU, Sa'adah, Noor RN. The effectiveness of self-management training to improve the discipline of students during post covid-19 pandemic. *Nusantara Journal of Behavioral and Social Sciences.* 2024;3(3):119–24.
47. Tang R, Luo D, Li B, Wang J, Li M. The role of family support in diabetes <sc>self-management</sc> among rural adult patients. *J Clin Nurs.* 2023 Oct 20;32(19–20):7238–46.
48. Gopalan A, Blatchins MA, Xu KK, Altschuler A, Marshall CJ, Hessler DM, et al. All in the family: a qualitative study of the early experiences of adults with younger onset type 2 diabetes. *The Journal of the American Board of Family Medicine.* 2022 Mar 4;35(2):341–51.
49. Fakhriatul FF, Syamsidar S, Mira Mak. Upaya peningkatan self care management melalui pendekatan peer group support pada pasien diabetes mellitus. *Bina Generasi: Jurnal Kesehatan.* 2022 Sep 25;14(1):71–8.