

HUBUNGAN *SELF CARE* DENGAN KUALITAS HIDUP PASIEN DIABETES  
MELITUS TIPE II DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS WONOPRINGGO

M. Riswanda Imawan<sup>1</sup>, Tri Sakti Wirotomo<sup>2</sup>

Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan,

Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

Email: imawanr05@gmail.com

**ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Diabetes mellitus tipe II merupakan penyakit metabolik kronis yang berdampak signifikan terhadap kualitas hidup penderitanya. Penyakit ini bersifat kronis dan memerlukan pengelolaan jangka panjang yang dapat mengganggu kualitas hidup pasien.

**Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-care* dengan kualitas hidup pasien Diabetes Melitus Tipe II di wilayah kerja Puskesmas Wonopringgo.

**Metode:** Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel penelitian berjumlah 47 responden yang dipilih menggunakan teknik *insidental sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner *Summary of Diabetes Self-Care Activities (SDSCA)* dan *Diabetes Quality of Life (DQOL)*. Data dianalisis menggunakan uji *Spearman Rank* ( $\alpha = 0,05$ ).

**Hasil:** Mayoritas responden memiliki tingkat *self-care* dalam kategori cukup (76,6%) dan kualitas hidup dalam kategori sedang (72,3%). Hasil uji *Spearman Rank* menunjukkan  $p\text{-value} = 0,001$  ( $p < 0,05$ ) dengan koefisien korelasi  $\rho = 0,589$ . **Simpulan:** Terdapat hubungan yang signifikan antara *self-care* dengan kualitas hidup pasien Diabetes Melitus Tipe II di wilayah kerja Puskesmas Wonopringgo ( $p = 0,001$ ;  $\rho = 0,589$ ). Semakin baik tingkat *self-care* yang dilakukan pasien, maka semakin tinggi kualitas hidup yang dirasakan.

**Kata Kunci:** *Self-care*, kualitas hidup, diabetes melitus tipe II, SDSCA, DQOL

## **ABSTRACT**

**Background:** Type II diabetes mellitus is a chronic metabolic disease that significantly impacts patients' quality of life. **Objective:** This study aimed to determine the relationship between self-care and quality of life in type II diabetes mellitus patients at Wonopringgo Primary Health Center. **Methods:** This study used a quantitative correlational design with a cross-sectional approach. A total of 47 respondents were selected using incidental sampling. Data were collected using the Summary of Diabetes Self-Care Activities (SDSCA) and Diabetes Quality of Life (DQOL) questionnaires and analyzed using the Spearman Rank test ( $\alpha = 0.05$ ). **Results:** The majority of respondents had a moderate level of self-care (76.6%) and a moderate quality of life (72.3%). The Spearman Rank test showed  $p\text{-value} = 0.001$  ( $p < 0.05$ ) with a correlation coefficient of  $\rho = 0.589$ . **Conclusion:** There is a significant relationship between self-care and quality of life in type II diabetes mellitus patients at Wonopringgo Primary Health Center ( $p = 0.001$ ;  $\rho = 0.589$ ). The better the self-care behavior, the higher the quality of life experienced by patients.

**Keywords:** Self-care, quality of life, type II diabetes mellitus, SDSCA, DQOL

## **A. PENDAHULUAN**

Diabetes mellitus merupakan kondisi metabolik kronis yang dapat menyebabkan kerusakan serius pada jantung, pembuluh darah, mata, ginjal, dan saraf yang ditandai dengan kadar gula darah tinggi. Pada tahun 2024, diperkirakan sebanyak 589 juta orang atau 1 dari 9 orang di seluruh dunia dalam rentang usia 20–79 tahun menderita diabetes

(*International Diabetes Federation*, 2024). Di Indonesia, terdapat sekitar 20,4 juta orang yang hidup dengan diabetes dari 185,2 juta populasi dewasa, dengan prevalensi 11,3% atau 1 dari 9 orang dewasa. Selain itu, 73,2% kasus diabetes di Indonesia belum terdiagnosis, menunjukkan pentingnya peningkatan deteksi dini dan edukasi masyarakat.

Di Provinsi Jawa Tengah, 1,8% dari 118.184 orang menderita DM, sementara di Kabupaten Pekalongan terdapat 19.943 penderita DM. Di wilayah kerja Puskesmas Wonopringgo, jumlah pasien Diabetes Melitus Tipe II tercatat 1.466 orang yang menjalani pengobatan dan kontrol rutin (Pemerintah Provinsi Jawa Tengah, 2023). Kondisi ini menandakan bahwa diabetes masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang perlu mendapat perhatian serius.

Penyakit Diabetes Melitus Tipe II bersifat kronis dan membutuhkan pengelolaan jangka panjang yang dapat mengganggu kualitas hidup pasien. *Self-care* atau perawatan diri, yaitu kemampuan individu dalam mengontrol pola makan, melakukan aktivitas fisik, memantau kadar gula darah, mematuhi pengobatan, serta mengelola stres, turut mendorong kualitas hidup pasien (Aulia & Daryaman, 2025). Menurut teori *Orem's Self Care Deficit Theory*, keberhasilan *self-care* yang baik akan meningkatkan kemampuan pasien dalam mempertahankan keseimbangan fisiologis dan psikologisnya, sehingga berdampak positif terhadap kualitas hidup.

Penelitian mengenai hubungan antara *self-care* dengan kualitas hidup pasien DM tipe II menjadi penting untuk dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Wonopringgo, karena hingga saat ini belum banyak penelitian serupa yang menggambarkan kondisi pasien di wilayah tersebut. Dengan demikian, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *self-care* dengan kualitas hidup pasien Diabetes Melitus Tipe II di wilayah kerja Puskesmas Wonopringgo.

## B. METODE

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Wonopringgo, Kabupaten Pekalongan pada bulan Februari 2026. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien Diabetes Melitus Tipe II yang berobat di Puskesmas Wonopringgo, dengan jumlah populasi sebanyak 1.466 orang.

Sampel penelitian berjumlah 47 responden yang dipilih menggunakan teknik *insidental sampling*. Kriteria inklusi meliputi pasien DM Tipe II berusia  $\geq 18$  tahun, bersedia menjadi responden, dan dapat berkomunikasi dengan baik. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner *Summary of Diabetes Self-Care Activities* (SDSCA) yang telah divalidasi oleh Sugiharto et al. (2019) untuk mengukur tingkat *self-care*, dan kuesioner *Diabetes Quality of Life* (DQOL) untuk mengukur kualitas hidup. Data dianalisis menggunakan uji statistik *Spearman Rank* dengan tingkat signifikansi  $\alpha = 0,05$ . Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari komite etik penelitian.

## C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### 1. Karakteristik Responden

Tabel 1

Karakteristik Responden Pasien DM Tipe II di Puskesmas Wonopringgo (n=47)

Karakteristik	f	%	Keterangan
Jenis Kelamin			
Laki-laki	15	31,9	

Perempuan	32	68,1	
Pendidikan			
SD/ sederajat	35	74,5	
SMP/ sederajat	10	21,3	
SMA/ sederajat	2	4,3	
Pekerjaan			
Ibu Rumah Tangga	28	59,6	
Pedagang	9	19,1	
Wiraswasta	4	8,5	
Petani	3	6,4	
Lainnya	3	6,4	
Lama Menderita DM			
< 5 tahun	29	61,7	
5-10 tahun	16	34,0	
> 10 tahun	2	4,3	
Usia (tahun)			Mean $\pm$ SD: 56,40 $\pm$ 5,76; Min: 45; Maks: 75
Kadar Gula Darah (mg/dL)			Mean $\pm$ SD: 220,23 $\pm$ 17,14; Min: 187; Maks: 252

Berdasarkan Tabel 1, mayoritas responden berjenis kelamin perempuan (68,1%) dengan rata-rata usia 56,40 tahun ( $\pm 5,76$ ). Sebagian besar berpendidikan SD/ sederajat (74,5%) dan bekerja sebagai ibu rumah tangga (59,6%). Mayoritas responden telah menderita DM kurang dari 5 tahun (61,7%) dengan rerata kadar gula darah 220,23 mg/dL

( $\pm 17,14$ ), mengindikasikan bahwa secara keseluruhan kadar gula darah responden masih berada di atas nilai normal.

## 2. Deskripsi Variabel Self-Care dan Kualitas Hidup

Tabel 2

Distribusi Frekuensi Self-Care dan Kualitas Hidup Pasien DM Tipe II (n=47)

Variabel / Kategori	f	%
Self-Care		
Kurang	3	6,4
Cukup	36	76,6
Baik	8	17,0
Kualitas Hidup		
Rendah	1	2,1
Sedang	34	72,3
Tinggi	12	25,5
Total	47	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori *self-care* cukup (76,6%), diikuti kategori baik (17,0%) dan kurang (6,4%). Pada variabel kualitas hidup, mayoritas responden memiliki kualitas hidup dalam kategori sedang (72,3%), tinggi (25,5%), dan hanya 1 orang (2,1%) yang berada dalam kategori rendah.

## 3. Hasil Uji Hubungan Self-Care dan Kualitas Hidup

**Tabel 3**

**Hasil Uji Hubungan Self-Care dan Kualitas Hidup Pasien DM Tipe II (n=47)**

<i>Self-Care</i>	Kualitas Hidup			Total	<i>p-value</i>
	Rendah	Sedang	Tinggi		
Kurang	1 (33,3%)	2 (66,7%)	0 (0%)	3 (100%)	p = 0,001 $\rho = 0,589$
Cukup	0 (0%)	27 (75,0%)	9 (25,0%)	36 (100%)	
Baik	0 (0%)	5 (62,5%)	3 (37,5%)	8 (100%)	

Berdasarkan Tabel 3, hasil uji statistik *Spearman Rank* menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,001 ( $p < 0,05$ ) dengan koefisien korelasi  $\rho = 0,589$ . Hal ini berarti terdapat hubungan yang signifikan antara *self-care* dengan kualitas hidup pasien Diabetes Melitus Tipe II di wilayah kerja Puskesmas Wonopringgo. Nilai koefisien korelasi 0,589 menunjukkan kekuatan hubungan pada tingkat sedang dengan arah positif, yang bermakna semakin baik tingkat *self-care*, maka semakin tinggi kualitas hidup responden.

#### **D. PEMBAHASAN**

Gambaran karakteristik responden menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah perempuan (68,1%) dengan rata-rata usia 56,40 tahun, yang secara klinis merupakan fase dewasa akhir menuju lansia. Dominasi responden perempuan yang sebagian besar berprofesi sebagai ibu rumah tangga (59,6%) menunjukkan peran sosial yang kuat dalam pemanfaatan layanan kesehatan primer. Namun, tingkat pendidikan yang mayoritas berada pada level SD (74,5%) berimplikasi pada terbatasnya kemampuan individu dalam menyerap informasi medis yang kompleks (Basri, 2024). Kondisi ini berkaitan dengan

rerata kadar gula darah yang masih tinggi, yaitu 220,23 mg/dL, menandakan bahwa manajemen penyakit secara mandiri belum berjalan optimal (Ferreira et al., 2024).

Hasil deskriptif variabel *self-care* yang didominasi oleh kategori cukup (76,6%) berkaitan erat dengan durasi penyakit yang mayoritas masih di bawah 5 tahun (61,7%). Merujuk pada teori *self-care* Dorothea Orem, tindakan perawatan diri merupakan prakarsa individu untuk mempertahankan kesejahteraan (Saputri & Negara, 2024). Bagi pasien yang baru didiagnosis, proses adaptasi dalam menerapkan perilaku *self-care* seperti pengaturan pola makan, aktivitas fisik, dan perawatan kaki masih berada dalam tahap belajar (Hill et al., 2022).

Sejalan dengan kondisi *self-care*, kualitas hidup responden juga berada pada tingkat moderat dengan mayoritas masuk dalam kategori sedang (72,3%). Fakta bahwa hanya 2,1% responden yang memiliki kualitas hidup rendah menunjukkan adanya mekanisme koping yang cukup baik di kalangan lansia di Wonopringgo. Hal ini sesuai dengan pandangan Samon et al. (2025) yang menyatakan bahwa individu pada usia dewasa akhir cenderung memiliki tingkat penerimaan diri dan adaptasi psikologis yang lebih stabil terhadap kondisi penyakit kronis.

Hasil uji korelasi *Spearman Rank* menghasilkan nilai koefisien korelasi 0,589 dengan  $p\text{-value} = 0,001$ , menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dan searah dengan kekuatan korelasi sedang. Mekanisme hubungan ini didasari oleh prinsip kontrol metabolik; semakin baik ketaatan pasien dalam melakukan perawatan mandiri, semakin stabil kadar glukosanya, sehingga risiko komplikasi dapat diminimalkan. Selain itu, *self-care* yang baik membangun *self-efficacy* sesuai teori Bandura, di mana pasien merasa lebih berdaya dalam mengelola penyakitnya, yang berdampak positif terhadap persepsi kesejahteraan dan kepuasan hidup (Lyngbye & Møller, 2023).

Penelitian ini memperkuat temuan riset terdahulu yang dilakukan oleh Sari (2021), Hasanah (2024), serta Mesylis et al. (2025), yang secara konsisten menempatkan *self-care* sebagai determinan utama kualitas hidup penderita diabetes. Kekhasan penelitian ini terletak pada identifikasi bahwa korelasi berada pada tingkat sedang, yang mengindikasikan kemungkinan adanya faktor perancu lain seperti dukungan sosial keluarga dan kondisi ekonomi yang juga berperan dalam menentukan kualitas hidup masyarakat pedesaan.

## **E. SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa: (1) Mayoritas responden memiliki kemampuan perawatan mandiri dalam kategori cukup (76,6%); (2) Sebagian besar responden memiliki kualitas hidup dalam kategori sedang (72,3%); dan (3) Terdapat hubungan yang signifikan antara *self-care* dengan kualitas hidup pasien Diabetes Melitus Tipe II di wilayah kerja Puskesmas Wonopringgo ( $p = 0,001$ ;  $\rho = 0,589$ ) dengan kekuatan korelasi sedang dan arah positif. Semakin baik tingkat *self-care* yang dilakukan oleh pasien, maka semakin tinggi pula kualitas hidup yang dirasakan.

### **Saran**

Puskesmas Wonopringgo disarankan untuk mengemas edukasi kesehatan dengan bahasa yang sederhana dan metode yang lebih aplikatif, seperti demonstrasi masak menu sehat diabetes atau pelatihan perawatan kaki secara mandiri, serta melibatkan keluarga sebagai sistem pendukung utama. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti variabel lain yang berpotensi memengaruhi kualitas hidup, seperti dukungan sosial keluarga, status ekonomi, atau tingkat depresi pada pasien DM.

## **F. ACKNOWLEDGEMENT**

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada seluruh responden yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini, serta kepada Puskesmas Wonopringgo yang telah memberikan izin dan kemudahan dalam proses pengambilan data. Terima kasih juga disampaikan kepada pembimbing, Tri Sakti Wirotomo, S.Kep., Ns., M.Kep., atas bimbingan dan arahan yang diberikan selama proses penelitian.

## **G. DAFTAR PUSTAKA**

Ahmad, F., & Joshi, S. H. (2023). Self-Care Practices and Their Role in the Control of Diabetes: A Narrative Review. *Cureus*, 15(7). <https://doi.org/10.7759/cureus.41409>

Aulia, N., & Daryaman, U. (2025). Hubungan Selfcare Dengan Kualitas Hidup Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Puskesmas Griya Antapani. *Jurnal Sehat Masada*, 19(1), 1–10.

Basri, A. A. (2024). Tingkat Health Literacy Terhadap Penerapan Self Care Management Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2.

Ferreira, P. L., et al. (2024). Knowledge about type 2 diabetes: its impact for future management. *Frontiers in Public Health*, 12, 1–13. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1328001>

Garg, P., & Duggal, N. (2022). Type 2 diabetes mellitus, its impact on quality of life and how the disease can be managed-a review. *Obesity Medicine*, 35, 100459.

Hasanah, R. (2024). Hubungan Self Care Dengan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus di Ruang Rawat Inap RS PHC Surabaya. *Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah*.

Hill, A., Ellis, M., & Gillison, F. (2022). Qualitative exploration of patient and healthcare professional perspectives on barriers and facilitators to foot self-care behaviors in diabetes. *BMJ Open Diabetes Research and Care*, 10(6).

International Diabetes Federation. (2024). *IDF Diabetes Atlas, 11th Edition*.

Kusnanto, K., et al. (2022). What I felt as a diabetes fatigue survivor: a phenomenology study. *Journal of Diabetes and Metabolic Disorders*, 21(2), 1753–1762.

Lyngbye, M., & Møller, A. K. (2023). Motivational Factors for Empowering People with Diabetes and the Influence of Perceived Self-Efficacy. *Designs for Learning*, 15(1), 1–12.

Malini, H., et al. (2025). The relationship among self-care, glycemic control, and quality of life in Indonesian patients with type 2 diabetes mellitus. *Belitung Nursing Journal*, 11(5), 612–618.

Meisita, I., Andini, S., & Warni, H. (2025). Hubungan Self-Care dengan Kualitas Hidup Pada Penderita Diabetes Melitus di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Rawat Inap Sragi. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia*, 10(1).

Mesylys, V., Zainal, S., & Sabil, F. A. (2025). Hubungan Self Care Dengan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus Tipe II Di Wilayah Kerja Puskesmas Pampang Kota Makassar. *JIMPK*, 5(3), 56–61.

Pemerintah Provinsi Jawa Tengah. (2023). *Laporan Pelayanan Kesehatan Penderita Diabetes Melitus Provinsi Jawa Tengah*.

Saputri, A. R., & Negara, C. K. (2024). Implementation Of Self-Care Management Based On The Orem Theory Model In Diabetes Mellitus Patient. *Journal of Health*, 4(1), 79–86.

Sari, N. N. (2021). Hubungan Self Care Dengan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di wilayah kerja Puskesmas Batuna Dua Kota Padang Sidempuan. Universitas Aafa Royhan.

Samon, B. O. H., et al. (2025). Factors influencing self-acceptance in cancer patients: A systematic review. *Malahayati International Journal of Nursing and Health Science*, 8(8), 1102–1111.

Sugiharto, et al. (2019). The Validity and Reliability of The Summary of Diabetes Self-Care Activities Questionnaire: An Indonesian Version. *Indonesian Nursing Journal of Education and Clinic (Injec)*, 4(1), 25–36.

World Health Organization. (2024). Diabetes. Who.Int. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>

Xiao, Y., et al. (2025). The Experience of Fear of Complications Among Patients with Type 2 Diabetes Mellitus: A Qualitative Study. *Patient Preference and Adherence*, 19, 2553–2563.