GAMBARAN MANAJEMEN DIRI PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2 DI PUSKESMAS RIBANG

M. Arief Wijaksono[*1], Rika Mia Audina[2]

[1,2]*Universitas Sari Mulia*
E-mail : *ariefglory@gmail.com*

ABSTRAK

Latar Bekalang : Diabetes Melitus (DM) tipe 2 merupakan penyakit kronis yang prevalensinya terus meningkat dan menjadi masalah kesehatan masyarakat. Keberhasilan pengendalian DM sangat dipengaruhi oleh kemampuan pasien dalam melakukan manajemen diri, meliputi pengaturan diet, aktivitas fisik, kepatuhan minum obat, pemantauan kadar gula darah, dan perawatan kaki. **Tujuan Penelitian :** Mengetahui gambaran manajemen diri pada pasien Diabetes Melitus tipe 2 di Puskesmas Ribang Kabupaten Tabalong. **Metode Penelitian :** Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian berjumlah 61 pasien DM tipe 2 yang terdaftar di Puskesmas Ribang. Sampel sebanyak 38 responden dipilih menggunakan teknik *accidental sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner *Diabetes Self-Management Questionnaire* (DSMQ). **Hasil :** Karakteristik responden didominasi kelompok usia 45–59 tahun (50,0%), berjenis kelamin perempuan (81,6%), lama menderita DM 2–5 tahun (57,9%), dan berpendidikan SD/sederajat (42,1%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa manajemen diri pasien DM tipe 2 di Puskesmas Ribang sebagian besar berada pada kategori buruk sebanyak 19 responden (50,0%) dan kategori cukup sebanyak 19 responden (50,0%), sedangkan tidak terdapat responden dengan kategori manajemen diri baik (0%) **Kesimpulan :** Manajemen diri pasien Diabetes Melitus tipe 2 di Puskesmas Ribang masih belum optimal karena sebagian besar berada pada kategori buruk dan cukup.

Kata Kunci : *DSMQ, Diabetes Mellitus Tipe 2, Manajemen Diri*

ABSTRACT

Background: Type 2 Diabetes Mellitus (T2DM) is a chronic disease with a rising prevalence that has become a public health issue. Successful T2DM control is heavily influenced by a patient's ability to engage in self-management, which includes dietary regulation, physical activity, medication adherence, blood glucose monitoring, and foot care. Objective: To describe the self-management practices of Type 2 Diabetes Mellitus patients at the Ribang Community Health Center (Puskesmas), Tabalong Regency. Methods: This study employed a quantitative descriptive design with a cross-sectional approach. The study population consisted of 61 T2DM patients registered at the Ribang Community Health Center. A sample of 38 respondents was selected using accidental sampling. Data collection was conducted using the Diabetes Self-Management Questionnaire (DSMQ). Results: The respondents were predominantly in the 45–59 age group (50.0%), female (81.6%), had suffered from T2DM for 2–5 years (57.9%), and had an elementary school education or equivalent (42.1%). The results showed that the self-management of T2DM patients at the Ribang Community Health Center fell mostly into the "poor" category (19 respondents; 50.0%) and the "fair" category (19 respondents; 50.0%); no respondents fell into the "good" self-management category (0%). Conclusion: Self-management among Type 2 Diabetes Mellitus patients at the Ribang Community Health Center remains suboptimal, as the majority of patients fall into the "poor" and "fair" categories.

Keywords : *DSMQ, Type 2 Diabetes Mellitus, Self-management*

PENDAHULUAN

Saat ini banyak orang yang semakin menyadari pentingnya mewaspadai penyakit tidak menular (PTM), salah satu penyakitnya adalah Diabetes. Penyakit diabetes atau yang dikenal sebagai kencing manis menjadi sekian dari banyaknya masalah kesehatan yang krusial di seluruh dunia karena diperkirakan akan mengalami peningkatan di masa yang akan datang, apabila tidak dikelola dengan baik. Kewaspadaan terhadap diabetes sebagai penyakit kronis sangat penting untuk mencegah dampak kesehatan yang lebih serius (Abidin et al., 2021).

Banyak penderita DM yang tidak mampu mengontrol diri dengan baik karena beberapa alasan, seperti merasa sudah sembuh, tidak pergi ke fasilitas pelayanan kesehatan, sering lupa, atau lebih memilih mengonsumsi obat tradisional (Strati et al., 2024). Masalah diabetes dalam populasi ini juga berkontribusi pada tingginya angka kematian dengan estimasi lebih dari 6.7 juta kematian terjadi di kalangan orang dewasa berusia 20-79 tahun. Oleh karena itu, penanganan dan pencegahan diabetes menjadi sangat penting untuk mengurangi dampak kesehatan yang serius ini (Kementerian Kesehatan RI, 2025)

Self management merupakan salah satu andalan pengelolaan diabetes tipe II, sehingga semua penderita penyakit ini harus berusaha menjaga pemantauan gula darah sebagai bagian dari strategi perilaku pengelolaan diri. Manajemen diabetes melitus dimulai dengan menerapkan hidup sehat bersamaan dengan terapi farmakologis (Puzhakkal et al., 2025).

Di Kabupaten Tabalong berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Tabalong pada tahun 2023 jumlah penderita diabetes melitus sebanyak 3126 orang, sedangkan di tahun 2024 sampai bulan September total pasien diabetes melitus yang terdata adalah 2451 orang. Sedangkan di Puskesmas Ribang yang wilayah kerjanya hanya 3 desa dengan jumlah penduduk 4193 orang yang terdiri atas 2094 orang laki-laki dan 2099 orang perempuan. Pada tahun 2023 memiliki pasien yang tediagnosa diabetes melitus sebanyak 56 orang dan di tahun 2024 meningkat menjadi 61 orang pasien.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian dengan data kuantitatif menggunakan rancangan deskriptif analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Ribang Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien diabetes melitus tipe 2 yang telah terdiagnosa diabetes melitus oleh dokter di Puskesmas Ribang dalam kurun waktu Januari - Desember 2025 dengan jumlah 61 pasien.Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah 38 orang responden, Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *accidental sampling*.

Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner. Pada kepatuhan manajemen diri dapat diukur menggunakan kuesioner DSMQ (*Diabetes Self-Management Questionnaire*).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Data Demografi Responden

Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan umur

Umur	F	%
<45 tahun	7	18,4 %
45-49 tahun	19	50,0 %
60-65 tahun	9	23,7 %
>65 tahun	3	7,9 %
Jumlah	38	100 %

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis kelamin	F	%
Laki-laki	7	18,4 %
Perempuan	31	81,6 %
Jumlah	38	100 %

Tabel 3 Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Menderita

Lama menderita	F	%
< 2 tahun	7	18,4 %
2-5 tahun	22	57,9 %
> 5 tahun	9	23,7 %
Jumlah	38	100 %

Tabel 4. Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan

Pendidikan	F	%
TS/Tidak tamat	7	18.4 %
SD/Sederajat	16	42,1 %
SMP/Sederajat	4	10,5 %
SMA/Sederajat	7	18,4 %
S1/Sederajat	4	10,5 %
Jumlah	38	100 %

Tabel 5. Manajemen diri Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Puskesmas Ribang

Manajemen Diri	F	%
Buruk	19	50,0 %
Cukup	19	50,0 %
Baik	0	0,0 %
Jumlah	38	100 %

Tabel 6. Frekuensi Manajemen Diri Responden Per Item

Nomor urut pertanyaan	Item Pertanyaan	Pernyataan	Nilai
2	Makanan yang saya pilih untuk dikonsumsi memudahkan pengontrolan kadar gula darah optimal	Kontrol diet	73
9	Saya secara ketat mengikuti rekomendasi diet yang diberikan oleh dokter terkait penyakit diabetes saya		48
5	Kadang-kadang saya mengonsumsi banyak makanan manis atau yang mengandung karbohidrat tinggi		51
13	Terkadang saya mengalami keinginan makan yang berlebihan (bukan karena kondisi oleh hipoglikemia)		64
8	Saya melakukan aktifitas fisik secara teratur untuk mencapai kadar gula darah optimal	Aktifitas fisik	65
11	Saya menghindari melakukan aktifitas fisik, meskipun hal tersebut dapat memperbaiki kondisi penyakit saya		11
15	Saya cenderung melewatkan aktifitas fisik yang sudah direncanakan		27
3	Saya mematuhi semua anjuran dokter yang direkomendasikan untuk perawatan diabetes saya	Pemanfaatan layanan Kesehatan	63
14	Saya harus sering bertemu dengan dokter terkait perawatan diabetes saya		44
7	Saya cenderung menghindari jadwal pemeriksaan dokter sehubungan peyakit diabetes saya		21
1	Saya memeriksa kadar gula darah sendiri secara hati-hati dan teliti	Manajemen glukosa	22
4	Saya mengonsumsi obat diabetes (obat oral atau injeksi insulin) sesuai yang diresepkan		73
6	Saya mencatat hasil pemeriksaan kadar gula darah saya secara teratur		29
10	Saya tidak mengecek kadar gula darah saya secara rutin seperti yang diperlukan untuk mencapai kontrol gula darah yang baik		25
12	Saya cenderung lupa untuk mengonsumsi obat diabetes (obat oral atau injeksi insulin) sesuai anjuran dokter		18
16	Perawatan diri terkait penyakit diabetes saya tergolong rendah		17

Pembahasan

Berdasarkan karakteristik responden di atas, dari 38 responden jika dilihat dari segi umur sebanyak 19 orang (50%) penderita diabetes melitus berusia 45-49 tahun. Hal ini sejalan dengan penelitian Alfiah, et all., (2024) dengan jumlah 100 responden, pada kategori usia paling banyak penderita penyakit Diabetes Melitus Tipe 2 yang ada di RSU PKU Muhammadiyah Gubug pada rentang usia pasien 45-49 tahun dengan persentase terbanyak dengan jumlah 18%.

Berdasarkan tingkat Pendidikan sebanyak 16 orang (42,1%) yaitu SD/Sederajat, Hal ini sejalan dengan penelitian Efriani (2022) karakteristik dengan aspek tingkat pendidikan didapatkan hasil pada tingkat pendidikan SD sebanyak 48 responden (60%) dari total 80 responden

Berdasarkan jenis kelamin responden terbanyak adalah perempuan dengan jumlah 31 orang (81,6%). Hal ini sejalan dengan penelitian Ramadhan (2020) mengenai beragam faktor yang memiliki hubungan terhadap kejadian DM pada wilayah kerja Puskesmas Karang Mekar kota Banjarmasin, dari 90.

Berdasarkan lama menderita sebanyak 22 orang (57,9%) menderita diabetes melitus selama 2-5 tahun. Hal ini sejalan dengan penelitian primaputri, et all (2022) dari 83 responden pasien diabetes melitus yang menderita retinopati diabetik yang diambil di RSP. Unhas durasi terbanyak adalah pasien dengan lama menderita < 5 tahun sebanyak 43 orang (51%).

Berdasarkan manajemen diri ada 19 orang (50%) dengan manajemen buruk dan 19 orang (50%) dengan manajemen cukup. Hal ini sejalan dengan penelitian Aulia *et al*., (2022) yang dilakukan pada 34 orang penderita diabetes mellitus tipe 2 di Puskesmas Pandanaran dan hasilnya mayoritas responden memiliki *self management* cukup yaitu sebanyak 17 orang (50,0%).

Dari tabel 4. 9 sebelumnya, dapat dilihat ada beberapa aspek dari manajemen penderita diabetes melitus tipe 2 di wilayah kerja Puskesmas Ribang yang masih lemah, yaitu responden tidak melakukan aktifitas fisik yang berguna bagi penyakitnya, responden tidak melakukan perawatan berkelanjutan, sering lupa mengonsumsi obat, dan tidak memeriksakan diri ke fasilitas pelayanan kesehatan, sehingga dapat disimpulkan bahwa kesadaran diri responden terhadap perawatan diri dalam upaya pencegahan kekambuhan dan komplikasi penyakit masih rendah maka peran perawat puskesmas adalah untuk menekan aspek tersebut kepada pasien penderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Ribang.

Perilaku yang menunjukkan manajemen diri antara lain adalah diet sehat, meningkatkan kegiatan fisik, minum obat tepat waktu, pengontrolan kadar gula darah rutin, dan melakukan perawatan kaki. Manajemen diri yang dikerjakan secara baik dan benar, maka akan mengurangi resiko terjadinya komplikasi pada penderita diabetes mellitus. (Wasalamah et al., 2024)

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada pihak - pihak yang telah membantu dalam penyelesaian penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Abidin, J., Nina, N., Sitanggang, B. Y. E., Mulyani, D. S., Nandya, L., & Adiyaksa, R. (2021). Kelola Diabetes Mellitus Usia Produktif Dengan Prowidme (Productive with Diabetes Mellitus) di Wilayah Depok Tahun 2021. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia Maju*, *2*(03). https://doi.org/10.33221/jpmim.v2i03.1491

Kementerian Kesehatan RI. (2025). *Laporan Kinerja Kementrian Kesehatan 2024*. Kementrian Kesehatan RI.

Puzhakkal, S., Kavanagh, S., Conway, B., Kow, C. S., & Hasan, S. S. (2025). Self-care and self-management in diabetes: concepts, theories and practices. In *International Journal of Clinical Pharmacy* (Vol. 47, Number 6). https://doi.org/10.1007/s11096-025-01941-z