



KONTROL GLUKOSA DARAH PADA PASIEN DIABETES MELITUS

Beata Rivani¹, Dwi Retno Sulistyaniingsih², Iwan Ardian³, M. Abdulrrouf⁴

¹Mahasiswa Pascasarjana, Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Islam Sultan Agung, Semarang, Indonesia

^{2,3,4}Dosen, Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Islam Sultan Agung, Semarang, Indonesia

beata.rivani@gmail.com

Abstrak

Penyakit Diabetes Melitus (DM) adalah sekumpulan gangguan metabolism yang dapat diidentifikasi melalui hiperglikemia, yang diakibatkan oleh kelainan dalam pelepasan insulin, efektivitas insulin, atau keduanya. Peningkatan jumlah individu yang terkena dampaknya menjadi isu kesehatan global, karena banyak yang tidak sadar akan kondisi mereka dan potensi komplikasinya. Hal ini menyebabkan pasien kembali ke fasilitas kesehatan dengan kadar glukosa darah yang tinggi serta keadaan yang mendukung munculnya komplikasi. Diabetes Melitus yang tidak terkelola dengan baik dapat mengakibatkan baik komplikasi jangka pendek maupun panjang. Penanganan bagi diabetes melitus mengikuti lima prinsip dasar, yang mencakup pendidikan, pengelolaan nutrisi medis, aktivitas fisik, pengobatan, dan pemantauan glukosa darah secara mandiri. Maksud dari pengendalian kadar glukosa adalah untuk meningkatkan kualitas hidup, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Kadar glukosa normal dalam darah berkisar antara 70-150 mg/dL, dan biasanya terjadi peningkatan setelah konsumsi makanan, dengan kadar terendah pada pagi hari sebelum makan. Target untuk kadar glukosa darah sebelum makan adalah antara 80 – 130 mg/dl dan untuk pengukuran 1-2 jam setelah makan adalah kurang dari 180mg/dl. Kadar glukosa darah akan kembali ke keadaan basal dengan menerapkan perilaku pengelolaan mandiri dan keyakinan diri yang tepat serta konsisten. Metode yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah tinjauan literatur, yang bertujuan untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan menginterpretasi semua temuan terkait suatu topik penelitian, guna menjawab pertanyaan penelitian yang sudah ditentukan sebelumnya. Hasil analisis menunjukkan adanya dampak positif dari penerapan perilaku pengelolaan mandiri dan keyakinan diri terhadap kontrol kadar glukosa bagi pasien Diabetes Melitus.

Kata Kunci: Kontrol Glukosa Darah Pada Pasien Diabetes Melitus

Abstract

Diabetes Mellitus (DM) is a group of metabolic disorders characterized by hyperglycemia resulting from defects in insulin secretion, insulin action, or both. The increasing number of patients poses a global health threat, as many individuals are unaware of the disease and its complications, leading to hospital visits with elevated blood glucose levels. Complications and Management Uncontrolled Diabetes Mellitus can lead to both acute and chronic complications. Management involves five key pillars: education, medical nutrition therapy, physical activity, pharmacological therapy, and self-monitoring of blood glucose. goals and targets the primary goal of glucose control is to improve the quality of life. Normal blood glucose levels range from 70 to 150 mg/dL. Recommended targets include: Preprandial capillary glucose: 80–130 mg/dL, 1–2 hour postprandial capillary glucose: <180 mg/dL. Self-Management and Efficacy proper self-management behaviors and self-efficacy can help maintain basal glucose levels. A literature review was conducted to identify, assess, and interpret findings on this topic, demonstrating positive outcomes of self-management behavior and self-efficacy on glucose control in patients with Diabetes Mellitus.

Keywords: Blood Glucose Control in Diabetes Mellitus Patients

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2025

✉ Corresponding author : Beata Rivani

Address: Universitas Islam Sultan Agung, Semarang, Indonesia

Email : beata.rivani@gmail.com

PENDAHULUAN

Salah satu penyakit yang tidak menular namun menjadi perhatian serius secara global adalah penyakit diabetes Melitus (DM). Jumlah penderita penyakit Diabetes Melitus semakin meningkat dan penyakit ini juga diketahui mempunyai komplikasi baik akut maupun kronis, mengurangi kualitas hidup, sehingga dapat meningkatkan angka morbiditas dan mortalitas (Kurniawan et al., 2020). Jika penyakit Diabetes Melitus tidak diobati dengan benar dalam jangka waktu lama, maka dapat menyebabkan komplikasi. Penyakit kardiovaskular, gangguan neurologis, kerusakan ginjal, amputasi tungkai bawah, hilangnya penglihatan, dan bahkan penyakit mata yang menyebabkan kebutaan. Jika manajemen diri mencapai komplikasi parah secara akurat dari DM Tipe II (Adi Vernanda et al., 2024).

Pengelolaan diri pada pasien Diabetes Melitus merupakan suatu pengendalian sebagai tindakan preventif untuk pencegahan yang dilakukan oleh pasien yang mencakup tindakan pengendalian, pencegahan komplikasi dan pengobatan (Chettiar & Terte, 2022). Perilaku perawatan diri merupakan dasar penting dalam pengelolaan diabetes. Penderita diabetes diharapkan dapat mengikuti serangkaian tindakan kompleks yang perlu diintegrasikan ke dalam rutinitas harian mereka. Ini mencakup pengaturan pola makan, aktivitas fisik, serta pengelolaan obat-obatan diabetes (Sidiq et al., 2022).

Manajemen diri yang kurang baik dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah lokasi tempat tinggal. Tempat tinggal ini bisa berada di daerah perkotaan maupun pedesaan. Perbedaan karakteristik, kebiasaan, dan budaya di masing-masing wilayah dapat sangat memengaruhi cara seseorang mengelola dirinya. (Yarnita et al., 2023). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Chettiar & Terte, 2022) menyimpulkan bahwa masyarakat di perkotaan cenderung memiliki kebudayaan yang mengedepankan konsumsi minuman manis dan makanan cepat saji. Dalam penelitian yang dilakukan, terungkap bahwa di antara responden yang menderita diabetes mellitus tipe II, sebanyak 94 orang atau 67,1% dari total 140 responden memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan dan minuman tersebut. masyarakat diperkotaan mempunyai budaya mengkonsumsi jenis makanan *sugar sweetened beverages* dan makanan cepat saji. Hasil penelitian yang dilakukan menyebutkan jika responden yang menderita penyakit diabetes melitus mempunyai kebiasaan menikmati jenis makanan *sugar sweetened beverages* dan makanan cepat saji sebesar 94 responden (67,1%) dari jumlah responden 140 (Anggreni, 2022).

Berdasarkan data *International Diabetes Federation* diperkirakan angka prevalensi diabetes melitus dengan jenis kelamin laki-laki lebih tinggi dari pada perempuan sesuai dengan data pada tahun

2019 menunjukkan bahwa angka kejadian diabetes melitus pada wanita 9% dan pada laki-laki 9,65%. Sebagai faktor resiko dari prevalensi tersebut adalah berkaitan dengan gaya hidup di setiap jenis kelamin baik perempuan maupun laki-laki (Adolph, 2016). Jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang tidak mungkin untuk dimodifikasi. Hal ini sesuai dengan data dari RISKESDAS (2018) yang menyatakan jika populasi pasien diabetes melitus mayoritas pada jenis kelamin laki-laki daripada perempuan.

Penatalaksanaan diabetes melitus dengan prinsip lima pilar melalui edukasi, terapi nutrisi medis, latihan fisik, terapi farmakologi dan pengawasan glukosa darah pasien sendiri. (Perkeni, 2015). Lima pilar ini dapat berhasil apabila penderita diabetes melitus dapat menjalankan prinsip hidup sehat, kebiasaan makan yang sesuai dan jenis kegiatan sesuai kemampuan pasien dengan harapan adanya keseimbangan kinerja hormon insulin agar kadar glukosa darah dalam keadaan normal, kemudian melakukan edukasi yang sesuai kepada pasien diabetes melitus dengan harapan dapat meningkatkan kualitas hidup pasien diabetes melitus dikarenakan pemahaman yang berhubungan dengan penyakit diabetes melitus masih kurang, dan mempunyai risiko terhadap kelangsungan hidup pasien, maka pasien diabetes melitus diharuskan mendapatkan edukasi tentang penyakitnya dengan benar dan tepat, dengan harapan dapat mengandalikan kadar glukosa darah. Oleh karena itu diperlukan pembahasan jurnal Untuk mengetahui nilai *self management behaviour* dan *self efficacy* dengan kontrol gula darah pasien diabetes melitus (Siwi Handayani et al., 2013).

METODE

Artikel ini disusun dengan memanfaatkan metode penelusuran bahan bacaan dari sejumlah sumber jurnal baik lokal maupun internasional. Sumber-sumber yang diambil untuk artikel ini berasal dari platform Sinta, Google Scholar, dan PubMed, menggunakan kata kunci dalam bahasa Indonesia yaitu "pengendalian kadar gula darah pada individu dengan Diabetes Melitus". Desain penelitian ini menerapkan pendekatan tinjauan literatur atau tinjauan naratif. Literature review merupakan metode yang sistematis, eksplisit, dan dapat direproduksi untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, serta mensintesis karya-karya penelitian dan pemikiran yang telah dihasilkan oleh para peneliti dan praktisi. Literatur review bertujuan untuk (1) menyediakan latar/basis teori untuk penelitian yang akan dilakukan, (2) mempelajari kedalaman atau keluasan penelitian yang sudah ada terkait topik yang akan diteliti dan (3) menjawab pertanyaan-pertanyaan praktis dengan pemahaman terhadap apa yang sudah dihasilkan oleh penelitian terdahulu. Selanjutnya proses tahapan dalam menyusun literatur review adalah (1) memilih topik yang akan direview, (2)

melacak dan memilih artikel yang cocok/relevant, (3) melakukan analisis dan sintesis literatur dan (4) mengorganisasi penulisan review (Ulhag Zulvikar, 2020)

Dalam tinjauan artikel ini, basis data yang digunakan adalah PubMed, di mana penelitian dilakukan dengan mengeksplorasi pasien diabetes melitus. Proses pengumpulan data dijelaskan secara rinci, mencakup metode pencarian artikel yang akan direview, baik melalui database jurnal penelitian maupun pencarian di internet. Adapun sumber data yang digunakan adalah PubMed dan jurnal yang terindeks Sinta.

Data yang dibahas dalam studi ini adalah data sekunder, yang diperoleh dari penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, dan bukan melalui pengamatan langsung. Sumber dari data sekunder ini meliputi artikel jurnal yang diakui dengan baik, baik yang berasal dari tingkat nasional maupun internasional, dengan fokus tema yang sudah ditetapkan. Tinjauan literatur ini disusun menggunakan pendekatan naratif, di mana data yang diekstraksi dikelompokkan berdasarkan kesamaan. Tujuan dari studi ini adalah untuk

menyajikan temuan-temuan dari penelitian sebelumnya yang berhubungan dengan perilaku pengelolaan diri. (*self-management behavior*) dan efikasi diri (*self-efficacy*) pada pasien diabetes melitus. Jurnal-jurnal penelitian yang memenuhi kriteria inklusi dikumpulkan dan diringkas, mencakup nama peneliti, tahun terbit, negara tempat penelitian dilakukan, judul penelitian, metode yang digunakan, serta ringkasan hasil atau temuan yang diperoleh. Untuk memperjelas analisis, abstrak dan teks lengkap jurnal dibaca dengan seksama. Setelah itu, dilakukan analisis terhadap isi yang berhubungan dengan tujuan penelitian dan hasil yang diperoleh. Dalam pencarian literatur, juga digunakan Google Scholar untuk periode 2017-2024. Populasi penelitian ini terdiri dari pasien dengan diabetes melitus tipe 2 yang tidak mendapatkan intervensi, tanpa adanya kelompok pembanding, dan fokus pada outcome yang meneliti hubungan antara efikasi diri dan kepatuhan terhadap manajemen diri pada pasien diabetes melitus tipe 2. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian artikel studi mencakup perilaku manajemen diri, efikasi diri, serta diabetes melitus tipe 2.relevansinya untuk menjawab tujuan penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Terdapat 8 artikel yang memenuhi kriteria inklusi dan membahas topik yang

relevan dengan studi literatur. Hasil karakteristik dari kedua basis data dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tema 1
Tabel 1
Matrik sintesis tema 1

Sumber	Hasil
(Siwi Handayani et al., 2013)	Pada kelompok yang berusia ≥ 5 tahun menunjukkan persentase yang sama dalam hal pemantauan kadar gula darah, yaitu sebesar 61,7%. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa lebih dari setengah responden (64,9%) melakukan manajemen diri diabetes mellitus (DM) dengan baik, dan tidak ada responden yang termasuk dalam kategori manajemen diri yang buruk. Pelaksanaan manajemen diri yang telah dijelaskan sebelumnya dipengaruhi oleh ketidakseimbangan proporsi jumlah item pernyataan dalam kuesioner untuk masing-masing aspek perilaku manajemen diri diabetes. Hal ini menyebabkan saat dilakukan pemberian skor, hasil yang ditunjukkan oleh responden cenderung rendah. Namun, jika skor tersebut digabungkan, belum tentu akan menghasilkan jumlah skor yang rendah pula.
(Chettiar & Terte, 2022)	Sebagian besar responden dalam penelitian ini berasal dari latar belakang ekonomi yang rendah. Namun, motivasi diri yang dimiliki oleh responden sebagian besar tergolong baik. Di sisi lain, persepsi responden terhadap penyakit menunjukkan kategori yang kurang menggembirakan, dan kepercayaan mereka pun berada dalam kategori yang buruk. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa faktor pribadi memiliki dampak signifikan terhadap perilaku perawatan diri. Faktor-faktor pribadi tersebut mencakup status sosial ekonomi, pendidikan, dan persepsi. Berdasarkan Tabel 2, status sosial ekonomi dan pendidikan

	responden tergolong rendah dan menengah, sementara persepsi mereka berada pada kategori buruk. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa perilaku perawatan diri pasien diabetes mellitus (DM) umumnya berada dalam kategori yang buruk.
(M.S et al., 2019)	Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku <i>self-management</i> berdasarkan aspek diet menunjukkan bahwa sebagian besar responden (69,1%) berada dalam kategori baik. Dari 58 responden yang berusia, tampak bahwa 67,2% menunjukkan hasil yang positif. Selain itu, lebih dari setengah responden (64,9%) melaksanakan self-management diabetes mellitus (DM) dengan baik, tanpa ada satu pun responden yang masuk dalam kategori buruk. Namun, pelaksanaan self-management yang diuraikan di atas dipengaruhi oleh ketidakseimbangan proporsi item pernyataan dalam kuesioner di masing-masing aspek perilaku SMDM. Hal ini menyebabkan saat dilakukan penilaian, skor yang diperoleh responden cenderung rendah, meskipun ketika dijumlahkan secara keseluruhan, hasilnya belum tentu menunjukkan angka yang rendah.
(Kurniawan et al., 2020)	Hasil penelitian mengenai keseluruhan domain self-management yang disajikan pada Tabel 2 menunjukkan bahwa lebih dari setengah responden (54,5%) berada dalam kategori self-management rendah. Di antara berbagai domain, pemantauan menjadi yang paling mendominasi dengan persentase kategori rendah tertinggi, yaitu 62,6%. Sementara itu, Tabel 3 mengungkapkan bahwa proporsi self-management rendah lebih banyak ditemukan pada responden yang berusia di atas 65 tahun (68,8%), berstatus belum menikah atau bercerai (78,9%), berpendidikan hingga tingkat dasar (SD-SMP) sebesar 71,9%, serta mereka yang telah terdiagnosa komplikasi kardiovaskular selama 5 tahun atau lebih (70%). Selain itu, responden dengan jenis penyakit komplikasi hipertensi (58,9%) dan dislipidemia (57,9%) juga menunjukkan kecenderungan yang sama.
(Adi Vernanda et al., 2024)	Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dalam manajemen glukosa antara wilayah perkotaan dan pedesaan. Dalam hal ini, manajemen glukosa di wilayah pedesaan terbukti lebih baik dibandingkan dengan di wilayah perkotaan, dengan nilai p-value sebesar 0,000.
(Adolph, 2016)	Hasil analisis yang ditampilkan dalam Tabel 5. 5 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki perilaku manajemen diri yang cukup, yaitu sebanyak 39 orang (65%), sementara 21 orang (35%) menunjukkan perilaku manajemen diri yang baik. Analisis deviasi menunjukkan hasil sebesar 15,61. Sementara itu, tingkat self efficacy untuk responden yang memiliki perilaku manajemen diri adalah 130,92, dengan standar deviasi sebesar 10,33. Dari hasil uji statistik, diperoleh nilai $p = 0,000$, yang mengindikasikan adanya perbedaan yang signifikan pada tingkat alpha 5% antara rata-rata self efficacy responden dengan perilaku manajemen diri yang cukup dibandingkan dengan yang baik.
	Berdasarkan penelitian yang melibatkan 60 responden di Puskesmas Rawalumbu, Bekasi, ditemukan adanya hubungan yang kuat antara tingkat pengetahuan dan manajemen diri pada pasien diabetes tipe 2. Pengetahuan berperan penting sebagai pendorong sikap dan perilaku, sehingga dapat dianggap sebagai stimulus terhadap tindakan seseorang. Perilaku yang didasari oleh pengetahuan serta sikap positif cenderung lebih baik, yang pada gilirannya dapat membantu mengontrol kondisi penyakit, memungkinkan pasien untuk bertahan hidup lebih lama dan meningkatkan kualitas hidup mereka.

Tema 2
Tabel 2
Matrik sintesis tema 2

Sumber	Hasil
(Yarnita et al., 2023)	<p>Secara umum data menunjukkan tingkat kepercayaan diri responden sebelum program peningkatan berada pada kategori rendah, dengan 13 responden (53,8%) termasuk dalam kelompok tersebut. Di sisi lain, terdapat 8 responden (46,2%) yang menunjukkan tingkat kepercayaan diri yang tinggi. Setelah pelaksanaan program peningkatan kepercayaan diri dalam perawatan kaki diabetes, terdapat perubahan signifikan dalam status kepercayaan diri responden. Kini, sebanyak 12 responden (61,5%) telah berpindah ke kategori kepercayaan diri yang tinggi, sementara 9 responden (38,5%) tetap dalam kategori rendah.</p> <p>Kepercayaan diri dalam merawat diri sendiri adalah keyakinan individu mengenai kemampuannya untuk melakukan perawatan diri secara mandiri. Peningkatan kepercayaan diri ini dianggap sebagai salah satu cara paling efektif dalam merawat kaki bagi pasien diabetes. Langkah ini dimulai dengan meningkatkan pemahaman penderita diabetes, sehingga mereka dapat secara konsisten melakukan tindakan perawatan kaki yang diperlukan. Selain itu, terdapat interaksi timbal balik antara faktor perilaku, kepribadian, dan lingkungan luar yang memengaruhi kepercayaan diri, serta berdampak pada pasien diabetes melitus dalam menjalankan tanggung jawab perawatan diri mereka, terutama dalam menjaga kesehatan kaki.</p>
(Sidiq et al., 2022)	<p>Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar individu yang mengalami diabetes melitus tipe 2 dalam area Puskesmas Lembursitu tergolong dalam kategori rendah terkait dengan <i>self-efficacy</i>, dengan total 46 responden atau sekitar 71,9%. Temuan ini sejalan dengan studi sebelumnya, di mana dari 73 responden yang dianalisis, 34 responden (46,6%) menunjukkan tingkat efikasi diri yang baik, sementara 39 responden (53,4%) memiliki efikasi diri yang kurang baik.</p> <p><i>Self-efficacy</i> berkaitan erat dengan konteks yang spesifik. Dengan kata lain, setiap orang memiliki kebebasan untuk menentukan tingkat kepercayaan dirinya, namun ini tidak selalu mencerminkan ukuran efikasi diri yang tinggi atau rendah secara keseluruhan. Oleh karena itu, sukses bukanlah fitur bawaan seseorang, melainkan dipengaruhi oleh sifat situasi dan tugas yang dihadapi. Efikasi diri memainkan peran yang sangat penting dalam memfasilitasi proses pengendalian diri, yang pada gilirannya mendukung pasien diabetes melitus dalam mempertahankan perilaku perawatan diri yang diperlukan.</p>
(Septia Nurbayanti et al., 2023)	<p><i>Self-efficacy</i> yang dimiliki oleh penderita diabetes melitus dapat ditingkatkan oleh orang tersebut, baik secara positif maupun negatif. Keyakinan yang dimiliki oleh pasien diabetes melitus dapat terlihat dari perilaku tertentu dan perubahan pola pikir, yang pada akhirnya membantu mereka dalam mengatur gejala yang dialami serta memperbaiki kualitas hidup. Ini menunjukkan adanya kaitan yang signifikan antara <i>self-efficacy</i> dan kualitas hidup, dengan nilai $p=0,000$.</p> <p>Para peneliti berpendapat bahwa keterkaitan ini muncul karena <i>self-efficacy</i> mampu membangkitkan motivasi di dalam diri pasien, mengelola emosi, dan menciptakan suasana yang mendukung pencapaian tujuan mereka, yaitu mengurangi gejala dan menjalani perawatan dengan baik. Individu dengan <i>self-efficacy</i> yang tinggi biasanya menunjukkan perilaku positif dalam kehidupan sehari-hari, yang selanjutnya meningkatkan kepercayaan diri mereka dalam</p>

- menghadapi berbagai situasi untuk mencapai tujuan. Ini berdampak pada keberhasilan program terapi atau pengobatan yang sedang dihadapi, termasuk dalam pengaturan pola makan sesuai dengan saran tenaga medis, melakukan aktivitas fisik atau olahraga, memantau kadar gula darah, serta mengonsumsi obat-obatan. Semua aspek ini berkontribusi terhadap pemeliharaan dan peningkatan kualitas hidup yang optimal bagi pasien.
- (Utama et al., 2022) Hasil uji korelasi menggunakan uji statistik Spearman Rank menunjukkan adanya hubungan signifikan antara self efficacy dengan resiliensi dengan nilai (*p*-value 0,002 (<0,05) dengan tingkat keeratan sedang ($r = 0,531$) karena nilai koefisien korelasi berada pada rentang (0,4- 0,6). Sementara arah korelasi bersifat positif yang artinya semakin tinggi tingkat *self efficacy*, maka semakin tinggi resiliensi. Sedangkan semakin rendah tingkat *self efficacy*, maka semakin rendah resiliensi. Maka dapat disimpulkan, dalam penelitian ini kedua variabel secara signifikan memiliki arah korelasi positif dengan keeratan hubungan yang sedang. Resiliensi Berdasarkan hal tersebut, dapat disimpulkan resiliensi merupakan kemampuan seseorang untuk beradaptasi dengan masalah yang sedang dihadapi bahkan dari faktor lingkungan yang dianggap menekan. Adanya gangguan resiliensi pada DM tipe 2 dapat berdampak negatif terhadap adaptasi pengobatan yang dijalani. Kondisi tersebut dapat memengaruhi kemampuan dalam merawat diri yang meliputi bagaimana mencari sumber pengobatan, aktivitas fisik serta diet yang tepat
- (Fathimatuzzuhra et al., 2024) Berdasarkan tabel 2, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden yang memiliki tingkat *self-efficacy* tinggi mencapai 85 penderita, atau setara dengan 85%. Sementara itu, terdapat 15 penderita (15%) yang memiliki *self-efficacy* rendah. Penelitian yang dilakukan pada para penderita Diabetes Mellitus di wilayah kerja Puskesmas Kecamatan Baiturrahman. Hasil penelitian menunjukkan rincian frekuensi tingkat *self-efficacy* pada penderita Diabetes Mellitus, dengan 85 penderita (85%) berada dalam kategori *self-efficacy* tinggi, dan 15 penderita (15%) dalam kategori rendah.
- Berdasarkan studi sebelumnya yang dilakukan oleh Putra dan Suari pada tahun 2018, diperoleh informasi bahwa dari total 79 responden, ada 47 yang menunjukkan tingkat self-efficacy yang termasuk dalam kategori sedang terkait Diabetes Mellitus tipe II. Saat kita membandingkan dengan hasil dari berbagai penelitian sebelumnya, persentase *self-efficacy* para penderita Diabetes Mellitus bisa dianggap cukup baik; namun, di Puskesmas Baiturrahman di Kota Banda Aceh, tingkat self-efficacy menunjukkan angka yang jauh lebih tinggi. Dari 100 responden yang diteliti, 85% berada dalam kategori *self-efficacy* yang tinggi dan 15% berada dalam kategori yang rendah.
- (Ngurah & Sukmayanti, 2020) Berdasarkan penelitian yang dilakukan, mayoritas responden dengan Diabetes Melitus tipe 2 di Puskesmas I Denpasar Selatan menunjukkan tingkat efikasi diri yang memadai, dengan 35 dari mereka (61,40%) termasuk dalam kategori ini. Efikasi diri sangat berkaitan dengan konteks tertentu dan tidak bisa disamakan dengan konsep lainnya seperti harga diri, kepercayaan diri, ataupun locus of control. Ini menunjukkan bahwa setiap orang berhak menentukan kepercayaan diri mereka, tetapi hal ini tidak menunjukkan seberapa tinggi atau rendah efikasi diri mereka secara keseluruhan. Oleh karena itu, sukses tidak bisa dianggap sebagai bagian dari kepribadian, melainkan merupakan hal yang dipengaruhi oleh karakteristik situasi tertentu dan tantangan yang dihadapi. Efikasi diri memiliki peran penting dalam meningkatkan kontrol diri, yang sangat penting dalam menjaga perilaku positif dalam pengelolaan perawatan diri bagi penderita diabetes melitus. Keberhasilan dalam mengelola diabetes melitus sangat

tergantung pada pemahaman mengenai kondisi ini, motivasi, dan tingkat efikasi diri pasien dalam melakukan perawatan diri yang efektif untuk mengendalikan gejala psikologis dan menghindari komplikasi.

Pembahasan

Penerapan *self management behavior* dapat di pengaruhi dari berbagai aspek seperti perilaku pasien, status soial, pengetahuan, umur, pendidikan bahkan tempat tinggal. Pengetahuan yang baik sangat penting sebagai pendorong sikap dan perilaku seseorang, sehingga dapat dikatakan bahwa pengetahuan berfungsi sebagai stimulus bagi tindakan individu. Ketika perilaku didasarkan pada pengetahuan dan sikap positif, ia cenderung menjadi lebih baik. Selain itu, perilaku yang baik juga dapat membantu mengendalikan kondisi penyakit, yang pada gilirannya berkontribusi pada umur yang lebih panjang serta peningkatan kualitas hidup. Efikasi diri pada responden penyakit diabetes melitus, baik yang tinggi maupun yang rendah, sangat berkaitan dengan kemampuannya agar dapat dibentuk oleh individu itu sendiri. Kepercayaan diri sendiri yang dimiliki oleh responden diabetes melitus dapat terlihat dari perilaku tertentu serta perubahan prinsip berpikir, yang memungkinkan mereka untuk melakukan tatalaksana dan menurunkan adanya kemungkinan resiko yang akan dialami, dengan harapan mampu meningkatkan kualitas hidupnya. Efikasi diri berhubungan dengan konteks tertentu dan berbeda dari konsep lain seperti harga diri, rasa percaya diri, atau *locus of control*. Di sini, setiap orang memiliki kebebasan untuk memutuskan apakah mereka akan merasa percaya diri atau tidak, meskipun hal ini tidak menunjukkan apakah individu tersebut memiliki efikasi diri yang tinggi atau rendah secara keseluruhan.

Dengan cara ini, pencapaian bukanlah refleksi dari sifat seseorang. Sebaliknya, hal ini lebih tergantung pada ciri-ciri situasi dan tantangan yang dihadapi. Efikasi diri sangat terkait dengan konteks tertentu dan tidak bisa disamakan dengan gagasan lain seperti harga diri, kepercayaan diri, dan *locus of control*. Dengan kata lain, setiap orang berhak untuk memutuskan apakah mereka seharusnya memiliki rasa percaya diri atau tidak, tetapi ini tidak mencerminkan apakah mereka secara keseluruhan memiliki efikasi diri yang tinggi atau rendah.. Jadi, meskipun keberhasilan bukanlah sifat bawaan, faktor situasional dan tugas yang dihadapi dapat secara signifikan mempengaruhi hasil yang dicapai. (M.S et al., 2019).

Pasien yang menerima informasi tentang penyakitnya dan cara merawat diri cenderung menunjukkan kemajuan yang positif dalam mengelola kondisi kesehatannya. Jika tingkat pendidikan kesehatan pasien rendah, hal ini dapat memengaruhi kemampuan mereka untuk melakukan perawatan mandiri dalam mengelola diabetes. Melalui pendidikan menggunakan booklet, pengetahuan pasien DM dapat

tingkatkan, dimana booklet merupakan salah satu media edukasi yang efektif. Isi booklet yang diberikan kepada pasien berfokus pada perawatan pasien DM (Etlidawati et al., 2024).

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat nilai positif dari penerapan perilaku manajemen diri dan efikasi diri pada pasien diabetes melitus tipe II. Berdasarkan analisis yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penerapan perilaku manajemen diri dan efikasi diri, yang mencakup lima pilar penatalaksanaan, akan berhasil jika pasien diabetes melitus menjalani gaya hidup sehat, pola makan yang sesuai, dan berpartisipasi dalam aktivitas fisik yang sejalan dengan kemampuan mereka. Tujuan dari ini adalah untuk menyeimbangkan kinerja hormon insulin sehingga kadar glukosa dalam darah dapat berada dalam batas normal.

Selanjutnya, penyuluhan yang tepat untuk pasien diabetes melitus diharapkan mampu meningkatkan kualitas hidup mereka. Ketidakpahaman mengenai diabetes melitus dapat memberikan dampak yang merugikan terhadap kelangsungan hidup pasien. Maka dari itu, sangat penting bagi pasien untuk mendapatkan informasi yang benar dan relevan mengenai penyakit ini, dengan harapan mereka dapat mengatur kadar glukosa darah mereka dengan lebih efektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi Vernanda, G., Wuri Winahyu Sari, I., Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, U., & Istimewa Yogyakarta, D. (2024). Studi komparatif: Manajemen diri pada pasien diabetes mellitus tipe ii di wilayah perkotaan dan pedesaan (comparative study: self-management in type ii diabetes mellitus patients in urban and rural areas). *Jurnal Ilmu Medis Indonesia (JIMI)*, 3(2), 47–57.
- Adolph, R. (2016). *済無No Title No Title No Title*. 1– 23.
- Anggreni, D. (2022). *Penerbit STIKes Majapahit Mojokerto buku ajar*.
- Chettiar, S., & Terte, I. de. (2022). Self-care behaviours. *The Psychological Resilience Treatment Manual*, 47–78.

<https://doi.org/10.4324/9781003256779-3>

Etlidawati, E., Romdhoni, M. F., Yulistika, D., & Linggardini, K. (2024). Self-Management Education pada Pasien Diabetes Melitus. *Faletehan Health Journal*, 11(01), 45–50. <https://doi.org/10.33746/fhj.v11i01.679>

Fathimatuzzuhra, R., Ridwan, A., & Mulyati, D. (2024). Self Efficacy Manajemen Diabetes Mellitus Pada Peserta Prolanis Di Kota Banda Aceh. *Idea Nursing Journal*, XV(1), 1–10.

Hadi, N. F., & Afandi, N. K. (2021). Literature Review is A Part of Research. *Sultra Educational Journal*, 1(3), 64–71. <https://doi.org/10.54297/seduj.v1i3.203>

Kurniawan, T., Sari, C. W. M., & Aisyah, I. (2020). Self Management Pasien Diabetes Melitus dengan Komplikasi Kardiovaskular dan Implikasinya terhadap Indikator Klinik. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 6(1). <https://doi.org/10.17509/jpki.v6i1.18256>

M.S, C. W., Abdul, M., & Rosidin, U. (2019). Gambaran Self-Manajemen Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe Ii Di Puskesmas Tarogong Kabupaten Garut. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 15(1), 1–11. <https://doi.org/10.37058/jkki.v15i1.984>

Ngurah, I. G. K. G., & Sukmayanti, M. (2020). Efikasi Diri pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2. *Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar*, 21, 6–7.

Septia Nurbayanti, M., Saeful Alamsyah, M.,

& Abdillah, H. (2023). Hubungan Self Efficacy Dan Self Management Dengan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Mellitus Tipe II Di Wilayah Kerja Puskesmas Lembursitu Kota Sukabumi. *SikontanJournal*, 2(2), 185–198.

Sidiq, R., Widdefrita, W., Silaban, E. M., Nadira, N. A., Handayani, M., & Lubis, H. I. (2022). The Effectiveness of Self-Management Book in Patients with Diabetes Mellitus. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 18(1), 34–43. <https://doi.org/10.14710/jPKI.18.1.34-43>

Siwi Handayani, D., Yudianto, K., & Kurniawan, T. (2013). Perilaku Self-Management Pasien Diabetes Melitus (DM). *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, v1(n1), 30–38. <https://doi.org/10.24198/jkp.v1n1.4>

Utama, G. Y., Prapti, N. K. G., & Widyanthari, D. M. (2022). Hubungan Self Efficacy Dengan Resiliensi Pada Pasien Diabetes Melitus. *Jurnal Keperawatan*, 14(3), 731–738.

Yarnita, Y., Rayasari, F., & Kamil, A. R. (2023). Program self efficacy dalam perawatan kaki diabetes melitus tipe 2. *Jurnal Keperawatan*, 15(1), 41–52.