

**JURNAL SKRIPSI**

**HUBUNGAN *SELF CARE MANAGEMENT* DENGAN KADAR  
GULA DARAH PADA PASIEN DIABETES MELLITUS DI  
POLI RAWAT JALAN RUMAH SAKIT ALIRSYAD  
SURABAYA**



**MUHANI EVIDAYANTI  
NIM. 2434201048**

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MAJAPAHIT  
MOJOKERTO  
2025**

HALAMAN PENGESAHAN

JURNAL SKRIPSI

HUBUNGAN *SELF CARE MANAGEMENT* DENGAN KADAR  
GULA DARAH PADA PASIEN DIABETUS MELLITUS DI  
POLI RAWAT JALAN RUMAH SAKIT ALIRSYAD  
SURABAYA



MUHANI EVIDAYANTI  
NIM. 2434201048

Mojokerto, 22 September 2025  
Menyetujui,

Pembimbing I

Pembimbing II

Fitria Wahyu Arianti, S. Kep. Ns., M. Kep  
NIK. 220 250 133

Siti Rachma, M.Kes.  
NIK. 220 250 124

## PERNYATAAN

Dengan ini kami selaku Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit Mojokerto :

Nama : Muhani Evidayanti  
NIM : 2434201048  
Program Studi : S1 KEPERAWATAN

~~Setuju/Tidak Setuju~~ \*) naskah jurnal ilmiah yang disusun oleh yang bersangkutan setelah mendapat arahan dari pembimbing, dipublikasikan ~~dengan/tanpa~~ \*) mencantumkan nama tim pembimbing sebagai co author.

Demikian harap maklum

Mojokerto, 22 September 2025



**MUHANI EVIDAYANTI**  
NIM. 2434201048

Pembimbing I

Pembimbing II



**Fitria Wahyu Arianti, S. Kep. Ns., M. Kep**  
NIK. 220 250 133



**Siti Rachma, M.Kes.**  
NIK. 220 250 124

**HUBUNGAN *SELF CARE MANAGEMENT* DENGAN KADAR  
GULA DARAH PADA PASIEN DIABETES MELLITUS DI  
POLI RAWAT JALAN RUMAH SAKIT ALIRSYAD  
SURABAYA**

**Muhani Evidayanti**

Program Studi S1 Keperawatan STIKES Majapahit Mojokerto  
nanyalaydrus@gmail.com

**Fitria Wahyu Arianti**

Program Studi S1 Keperawatan STIKES Majapahit Mojokerto  
fitria.hariyadi@gmail.com

**Siti Rachma**

Program Studi S1 Keperawatan STIKES Majapahit Mojokerto  
rachmah64@gmail.com

**Abstrak** - Komplikasi pada pasien DM dapat dilakukan pencegahan dengan menerapkan *self care management* yang baik. Namun banyak pasien diabetes mellitus yang memiliki *self care management* yang rendah sehingga berpengaruh terhadap kadar gula darah menjadi tidak stabil. Tujuan penelitian untuk Hubungan *Self Care Management* Dengan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus di Poli Rawat Jalan RS Al Irsyad Surabaya. Desain penelitian ini korelasional dengan pendekatan *crosssectional*. Variabel independen yaitu *self care management*. Variabel dependen yaitu kadar gula darah. Populasi yaitu seluruh pasien diabetes mellitus di Poli Rawat Jalan RS Al Irsyad sebanyak 156 pasien. Sampel diambil dengan teknik *simple random sampling* sebanyak 112 responden. Data dikumpulkan dengan kuesioner *Summary Of Diabetes Self Care Activities* dan observasi kadar gula darah serta diuji *spearman rho*. Hasil penelitian menunjukkan responden dengan *self care management* rendah hampir seluruhnya memiliki kadar gula darah tinggi sebanyak 20 responden (83,7%). Responden dengan *self care management* sedang sebagian besar memiliki kadar gula darah normal. Responden dengan *self care management* tinggi sebagian besar memiliki kadar gula darah normal sebanyak 11 responden (55%). Hasil uji *spearman rho* menunjukkan nilai  $p = 0,000 < \alpha = 0,05$  maka  $H_1$  diterima sehingga ada hubungan *self care management* dengan kadar gula darah pasien DM di Poli Rawat Jalan RS Al Irsyad Surabaya. Penerapan *self care management* yang dilakukan pasien diabetes mellitus memberikan dampak pada kualitas hidup pasien yang positif dapat menstabilkan kadar gula darah pasien, oleh karena itu perawat harus dapat lebih mengintensifkan dalam memberikan edukasi kepada pasien terkait pelaksanaan *self care management*.

**Kata Kunci** : *Self Care Management*, Kadar Gula Darah, Diabetes Mellitus

**Abstract** - Complications in diabetes mellitus patients can be prevented by implementing good self-care management. However, many diabetes mellitus patients have poor self-care management, which can lead to unstable blood sugar levels. The purpose of this study was to examine the relationship between self-care management and blood sugar levels in diabetes mellitus patients in the

outpatient clinic of Al Irsyad Hospital, Surabaya. This study design was correlational with a cross-sectional approach. The independent variable was self-care management, and the dependent variable was blood sugar levels. The population consisted of all 156 diabetes mellitus patients in the outpatient clinic of Al Irsyad Hospital. A simple random sampling technique was used to select 112 respondents. Data were collected using the Summary of Diabetes Self-Care Activities questionnaire, blood sugar level observations, and Spearman's Rho test. The results showed that almost all respondents with low self-care management had high blood sugar levels (20 respondents (83.7%). Respondents with moderate self-care management mostly had normal blood sugar levels. Respondents with high self-care management mostly had normal blood sugar levels (11 respondents (55%). The Spearman rho test results showed a  $p\text{-value of } 0.000 < \alpha = 0.05$ , thus  $H_1$  was accepted, indicating a relationship between self-care management and blood sugar levels in diabetes patients in the Outpatient Clinic of Al Irsyad Hospital, Surabaya. The implementation of self-care management by diabetes mellitus patients has a positive impact on their quality of life, stabilizing their blood sugar levels. Therefore, nurses must be more proactive in providing patient education regarding self-care management.

**Keywords : Self care management, blood sugar levels, diabetes mellitus**

## **PENDAHULUAN**

Komplikasi pada pasien DM dapat dilakukan pencegahan dengan menerapkan self care management yang baik. Self care management merupakan suatu tindakan yang dilakukan oleh pasien DM dalam mempertahankan status kesehatan, pencegahan terhadap timbulnya komplikasi, serta meminimalisasi terjadinya gangguan kesehatan yang akan berujung pada kematian. Tindakan yang dilakukan pada self care management yaitu melakukan pengaturan pola makan dengan pengaturan diet rendah gula, melakukan kegiatan olahraga atau kegiatan fisik, melakukan pengecekan untuk mengetahui kondisi gula agar tetap normal, pemahaman terhadap DM dan rutin dalam perawatan kaki, penggunaan obat secara teratur (Wijayanti, 2020). Namun masih banyak pasien diabetes mellitus yang memiliki self care management yang rendah sehingga berpengaruh terhadap kadar gula darah menjadi tidak stabil (Ningrum et al., 2019).

Menurut World Health Organization (WHO) prevalensi DM dengan hiperglikemi pada tahun 2023 mencapai 454,9 juta orang. Sedangkan di Asia Tenggara tahun 2023 terdapat 82 juta orang mengalami diabetes mellitus dengan Indonesia berada di urutan ke-6 untuk pasien diabetes mellitus terbanyak di dunia dengan jumlah 10,3 juta pasien. Prevalensi DM di Jawa Timur berdasarkan hasil pemeriksaan kadar gula darah yang tinggi sebesar 842.004 pasien (Kemenkes RI, 2022). Berdasarkan studi pendahuluan di RS Al Irsyad Surabaya didapatkan jumlah pasien DM tahun 2023 sebanyak 670 pasien dan meningkat menjadi 693 pasien pada tahun 2024. Jumlah pasien DM pada bulan Mei -Juni 2025 sebanyak 156 pasien. Hasil wawancara terhadap 9 pasien DM di poli rawat jalan yang mempunyai kadar gula darah diatas 200 mg/dl didapatkan data 4 pasien (44,4%) mengatakan makan tepat waktu 3 kali sehari, memakai gula jagung, olahraga rutin dipagi hari. 5 pasien (55,6%) mengatakan berat dan bosan untuk menjalankan anjuran diet, makan tidak tepat waktu, makan 2 kali sehari, sering makan gorengan, jarang olahraga, dan tidak rutin untuk mengontrol kadar gula darah.

Ketidakstabilan kadar glukosa darah terjadi akibat kerusakan pada sekresi insulin dan kerja insulin, kadar glukosa darah setiap hari bervariasi, kadar gula darah akan meningkat setelah makan dan kembali normal dalam waktu 2 jam. Tidak mempunyai tubuh menghasilkan dan menggunakan jumlah insulin yang cukup dapat menyebabkan ketidakstabilan kadar glukosa darah. Banyak hal dapat menyebabkan kondisi ini, seperti gen, kurang olahraga, obesitas, gaya hidup yang tidak sehat, dan makan berlebihan (SDKI, 2019). Tujuan self care management secara umum adalah meningkatkan kualitas hidup penyandang diabetes mellitus dalam jangka pendek dan jangka panjang. Jangka pendek self care management ditunjukan menghilangkan keluhan dan tanda diabetes mellitus, sedangkan jangka panjang ditunjukan untuk mengurangi komplikasi. Oleh karena itu penanganan yang tepat pada penyandang diabetes mellitus dilakukan lima pilar self care management diantaranya edukasi, terapi nutrisi medis, latihan jasmani, terapi farmakologis, monitoring gula darah (Rika, 2020). Beberapa faktor yang mempengaruhi keberhasilan self care management yaitu usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, penghasilan, lamanya penyakit, pekerjaan. (Sudyasih & Asnindari, 2021). Hasil penelitian Farida et al (2023) menunjukkan 14 responden (22,2%) yang menerapkan self care management rendah dengan kadar glukosa yang tidak terkontrol. Sementara itu, 18 responden (28,6%) yang menerapkan self care management sedang dengan kadar gula darah normal dan 12 responden (13,8%) yang menerapkan self care management tinggi dengan kadar gula darah normal. Hasil uji Spearman rank diperoleh nilai P Value sebesar 0,000 yang lebih rendah dari 0,05 hal ini menunjukkan adanya hubungan antara self care management pengobatan dan kadar glukosa darah. Dewi (2020) menjelaskan pasien DM yang tidak mampu melakukan self care dengan baik akan memperburuk keadaan seperti timbulnya komplikasi. Komplikasi tersebut antara lain dampak fisik seperti neuropati yang berakibat ulkus, infeksi, gangguan penglihatan, gagal ginjal, penyakit jantung, dan peningkatan kadar glukosa dalam darah atau bahkan dapat mengancam keselamatan nyawa pasien.

Peran tenaga kesehatan dalam pengendalian diabetes mellitus salah satunya edukasi sebagai bagian dalam pilar pengendalian DM. Edukasi yang penting diajarkan kepada pasien DM meliputi proses perjalanan penyakit DM, cara pengendalian dan monitoring yang dilakukan pada pasien DM, penjelasan faktor penyebab DM, penjelasan terapi obat-obatan atau farmakologi dan non obat atau non farmakologis, korelasi atau hubungan asupan makanan dengan aktivitas fisik pasien, penjelasan tentang cara monitoring atau pengecekan kadar glukosa darah secara mandiri, cara untuk menanggulangi kondisi hipoglikemia, penjelasan tentang urgensi aktifitas fisik atau olahraga, cara perawatan kaki pasien dan penjelasan tentang fasilitas kesehatan yang dapat digunakan pasien dalam monitoring dan penatalaksanaan penyakitnya (Perkeni, 2021). Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan pada latar belakang tersebut diatas maka peneliti berusaha untuk mengkaji dan menuliskan dalam skripsi dengan judul “Hubungan *Self Care Management* Dengan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Di Poli Rawat Jalan RS Al Irsyad Surabaya”

## **METODE PENELITIAN**

Desain penelitian ini korelasional dengan pendekatan *crossectional*. Variabel independen yaitu *self care management*. Variabel dependen yaitu kadar

gula darah. Populasi yaitu seluruh pasien diabetes mellitus di Poli Rawat Jalan RS Al Irsyad sebanyak 156 pasien. Sampel diambil dengan teknik *simple random sampling* sebanyak 112 responden. Data dikumpulkan dengan kuesioner *Summary Of Diabetes Self Care Activities* dan observasi kadar gula darah serta diuji *spearman rho*.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### 1. Data Umum

#### a. Karakteristik Responden Berdasarkan Data Umum

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Data Umum responden di Poli Rawat Jalan RS Al Irsyad Surabaya Bulan Agustus 2025

| Data Umum                     | Jumlah | Persentase |
|-------------------------------|--------|------------|
| Usia                          |        |            |
| 35-44 tahun                   | 18     | 16.1       |
| 45-54 tahun                   | 35     | 31.3       |
| 55-65 tahun                   | 59     | 52.7       |
| Pendidikan                    |        |            |
| Dasar (SD, SLTP)              | 20     | 17.9       |
| Menengah (SLTA, MAN)          | 66     | 58.9       |
| Tinggi (D3, S1,S2)            | 26     | 23.2       |
| Pekerjaan                     |        |            |
| Bekerja                       | 71     | 63.4       |
| Tidak Bekerja                 | 41     | 36.6       |
| Lama Menderita                |        |            |
| < 1 tahun                     | 39     | 34.8       |
| 1-5 tahun                     | 45     | 40.2       |
| > 5 tahun                     | 28     | 25.0       |
| Riwayat Keluarga Menderita DM |        |            |
| Ya                            | 81     | 72.3       |
| Tidak                         | 31     | 27.7       |
| Jumlah                        | 112    | 100        |

Tabel 1 menunjukkan berdasarkan usia responden diperoleh data sebagian besar responden berusia 55-65 tahun sebanyak 59 responden (52,7%). Berdasarkan pendidikan diperoleh data sebagian besar responden mempunyai latar belakang Pendidikan menengah (SLTA, MAN) sebanyak 66 responden (58,9%). Berdasarkan pekerjaan diperoleh data sebagian besar responden mempunyai pekerjaan sebanyak 71 responden (63,4%). Berdasarkan lama menderita diperoleh data hampir setengahnya responden menderita diabetes mellitus selama 1-5 tahun sebanyak 45 responden (40,2%). Berdasarkan riwayat keluarga menderita DM diperoleh data sebagian besar responden mempunyai Riwayat penyakit keluarga yang menderita DM sebanyak 81 responden (72,3%).

## 2. Data Khusus

### a. *Self Care management*

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan *self care management* di Poli Rawat Jalan RS Al Irsyad Surabaya Bulan Agustus 2025

| No     | <i>Self care management</i> | Frekuensi | Prosentase (%) |
|--------|-----------------------------|-----------|----------------|
| 1      | Rendah                      | 24        | 21.4           |
| 2      | Sedang                      | 68        | 60.7           |
| 3      | Tinggi                      | 20        | 17.9           |
| Jumlah |                             | 112       | 100            |

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden mempunyai *self care management* dalam kategori sedang sebanyak 68 responden (60,7%).

### b. Kadar gula darah pasien diabetes mellitus

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan kadar gula darah pasien DM di Poli Rawat Jalan RS Al Irsyad Surabaya Bulan Agustus 2025

| No     | Kadar gula darah | Frekuensi | Prosentase (%) |
|--------|------------------|-----------|----------------|
| 1      | Rendah           | 35        | 31.3           |
| 2      | Normal           | 53        | 47.3           |
| 3      | Tinggi           | 24        | 21.4           |
| Jumlah |                  | 112       | 100            |

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa hamper setengahnya responden menunjukkan kadar gula darah dalam kondisi normal sebanyak 53 responden (47,3%)

### c. Hubungan *self care management* dengan kadar gula darah pasien DM

Tabel 4 Tabulasi Silang Hubungan *self care management* dengan kadar gula darah pasien DM di Poli Rawat Jalan RS Al Irsyad Surabaya Bulan Agustus 2025

| No                    | Self care management | Kadar gula darah |      |        |      |        |      | Jumlah Total |      |
|-----------------------|----------------------|------------------|------|--------|------|--------|------|--------------|------|
|                       |                      | Rendah           |      | Normal |      | Tinggi |      |              |      |
|                       |                      | f                | %    | f      | %    | F      | %    | f            | %    |
| 1                     | Rendah               | 3                | 12,5 | 1      | 4,2  | 20     | 83,7 | 24           | 21.4 |
| 2                     | Sedang               | 24               | 35,3 | 41     | 60,3 | 3      | 4,4  | 68           | 60.7 |
| 3                     | Tinggi               | 8                | 40   | 11     | 55   | 1      | 5    | 20           | 17.9 |
| Jumlah                |                      | 35               | 31,3 | 53     | 47,3 | 24     | 21,4 | 112          | 100  |
| p = 0,000    α = 0,05 |                      |                  |      |        |      |        |      |              |      |

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan responden dengan *self care management* yang rendah hampir seluruhnya memiliki kadar gula darah dalam kategori tinggi sebanyak 20 responden (83,7%). Responden dengan *self care management* sedang sebagian besar memiliki kadar gula darah dalam kategori normal. Responden dengan *self care management* tinggi sebagian besar memiliki kadar gula darah dalam kategori normal sebanyak 11 responden (55%). Hasil uji spearman rho menunjukkan nilai  $p = 0,000 < \alpha = 0,05$  maka H1 diterima dan H0 ditolak sehingga ada Hubungan *self care management*

dengan kadar gula darah pasien DM di Poli Rawat Jalan RS Al Irsyad Surabaya.

## PEMBAHASAN

### 1. *Self care management* pasien DM di Poli Rawat Jalan RS Al Irsyad Surabaya

Hasil penelitian yang dilakukan terhadap pasien DM di RS Al Irsyad Surabaya mengenai *self care management* didapatkan data pada tabel 2 yaitu sebagian besar responden mempunyai *self care management* dalam kategori sedang sebanyak 68 responden (60,7%). *Self care Management* diabetes mellitus merupakan upaya seseorang untuk mengatur dan mengendalikan perilakunya sendiri. Dengan manajemen diri, seseorang dapat melatih diri untuk mengevaluasi, mengatur, memonitor dan bertanggung jawab terhadap dirinya sendiri (Ramadhani et al., 2023). *Self care Management* diabetes mellitus merupakan hal yang menantang dan sangat membutuhkan komitmen terhadap pengelolaan diabetes yang sangat kompleks untuk mencapai kontrol glikemik yang baik, pengontrolan penyakit DM dapat dimulai dengan melakukan mengontrol gula darah, kontrol diet, aktivitas fisik dan penggunaan perawatan kesehatan (Drissianti et al., 2023). Menurut peneliti sebagian besar responden pada penelitian ini memiliki *self care management* dalam kategori sedang. Hal ini ditunjukkan dari jawaban responden bahwasannya mereka berupaya untuk mengikuti anjuran dokter dalam melakukan kontrol rutin dan meminum obat sesuai aturan dokter, meskipun mereka kadang-kadang masih belum dapat menjaga pola diet yang harus dijalani dan juga melakukan perawatan kaki. *Self care management* yang dilaksanakan oleh pasien diabetes mellitus ini terjadi karena dipengaruhi oleh usia, Pendidikan, lama menderita DM.

Berdasarkan usia responden didapatkan data sebagian besar responden berusia 55-65 tahun sebanyak 59 responden (52,7%). Pasien diabetes yang lebih tua memiliki tingkat manajemen diri yang lebih tinggi pada diet, olahraga, dan perawatan kaki daripada individu yang lebih muda. Pasien diabetes yang lebih tua dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi juga akan lebih baik dalam perawatan diri daripada orang tua yang buta huruf (Bai, Chiou dan Chang, 2019). Menurut peneliti Ketika seseorang mencapai usia 45 ke atas maka akan meningkatkan risiko kejadian DM dibandingkan usia lebih rendah. Adanya perubahan fisiologi, biokimia, dan anatomis selama daur hidup seseorang maka dapat mencetuskan kejadian resistensi insulin di sel. Usia dewasa menunjukkan gaya hidup kurang aktif, pola makan tinggi karbohidrat dan lemak, kurangnya asupan serat, stres fisik dan emosional yang relatif tinggi karena berbagai tuntutan peran akan meningkatkan kejadian intoleransi glukosa dan berkembang menjadi DM .

Berdasarkan Tabel 1 diperoleh data sebagian besar responden mempunyai latar belakang Pendidikan menengah (SLTA, MAN) sebanyak 66 responden (58,9%). Seseorang dengan pendidikan tinggi umumnya memiliki pemahaman yang baik tentang pentingnya perilaku perawatan diri dan memiliki keterampilan manajemen diri yang lebih baik untuk menggunakan informasi peduli diabetes yang diperoleh melalui berbagai media dibandingkan dengan tingkat pendidikan rendah. Seseorang dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi memiliki tingkat manajemen diri yang lebih tinggi terhadap diet,

olahraga, dan pemeriksaan gula darah mandiri, dan lebih mudah untuk memahami informasi kesehatan yang berhubungan dengan diet, aktivitas fisik, dan pemeriksaan gula darah mandiri (Bai, Chiou dan Chang, 2019). Menurut asumsi peneliti latar belakang Pendidikan berhubungan dengan tinggi rendahnya pengetahuan yang dimiliki oleh seseorang, pendidikan yang rendah akan menghambat individu dalam mengelolah informasi, sebaliknya individu dengan tingkat pendidikan lebih tinggi akan cenderung memiliki efikasi dan perilaku perawatan diri yang baik.

Berdasarkan Tabel 1 diperoleh data hampir setengahnya responden menderita diabetes mellitus selama 1-5 tahun sebanyak 45 responden (40,2%). Seseorang dengan durasi penyakit lebih lama memiliki pengalaman dalam mengatasi penyakit mereka dan melakukan perilaku perawatan diri yang lebih baik. Seseorang yang telah didiagnosis dengan diabetes bertahun-tahun dapat menerima diagnosis penyakitnya dan rejimen pengobatannya, serta memiliki adaptasi yang lebih baik terhadap penyakitnya dengan mengintegrasikan gaya hidup baru dalam kehidupan mereka sehari-hari (Xu, Pan dan Liu, 2020). Menurut asumsi peneliti pasien yang sudah menderita DM yang lama cenderung memiliki diabetes mellitus self management lebih baik, hal ini dikarenakan pasien yang lebih lama menderita diabetes mellitus kemungkinan lebih banyak memiliki pengalaman dan lebih mampu memahami proses penyakit beserta pengelolahannya. Pasien dengan durasi yang lama juga cenderung telah mengembangkan strategi adaptasi yang lebih baik untuk mengelolah diabetes mellitus sendiri dibandingkan dengan mereka yang memiliki durasi diabetes mellitus yang lebih singkat.

## 2. Kadar gula darah pasien DM di Poli Rawat Jalan RS Al Irsyad Surabaya

Hasil penelitian yang dilakukan terhadap 112 responden terkait kadar gula darah pasien DM didapatkan data pada tabel 3 menunjukkan bahwa hampir setengahnya responden menunjukkan kadar gula darah dalam kondisi normal sebanyak 53 responden (47,3%). Kadar gula darah adalah salah satu bentuk hasil metabolisme karbohidrat yang berfungsi sebagai sumber energi utama yang dikontrol oleh insulin. Glukosa darah merupakan gula yang terdapat dalam darah yang terbentuk dari metabolisme karbohidrat (Galuh & Prabawati, 2021). Kadar gula darah adalah istilah yang mengacu kepada tingkat gula darah di dalam darah. Glukosa darah merupakan gula yang terdapat dalam darah yang terbentuk dari metabolisme karbohidrat. Konsentrasi gula darah, atau tingkat glukosa serum, diatur dengan ketat di dalam tubuh. Pemeriksaan glukosa darah merupakan salah satu pemeriksaan dalam laboratorium klinik (Fahmi et al., 2022). Menurut asumsi peneliti kadar gula darah pada pasien diabetes melitus sangat penting untuk diperhatikan dan segera ditangani karena mengendalikan penyakitnya untuk mencegah komplikasi lebih lanjut. Pasien harus optimis mampu mengontrolnya sehingga dapat mencegah dan menurunkan komplikasi yang dapat terjadi. Kadar gula darah dapat terjadi karena dipengaruhi beberapa factor diantaranya factor genetik, usia, jenis kelamin, aktivitas dan kebiasaan merokok.

Berdasarkan tabel 1 diperoleh data sebagian besar responden berusia 55-65 tahun sebanyak 59 responden (52,7%). Menurut Atmoko (2024) menjelaskan bahwa usia adalah faktor mandiri dalam peningkatan kadar glukosa darah. Peningkatan kadar gula darah seiring bertambahnya usia.

Semakin tua seseorang, semakin tinggi pula risiko peningkatan kadar glukosa darah. Hal ini disebabkan melemahnya seluruh fungsi organ tubuh, termasuk sel pankreas yang bertugas memproduksi insulin. Sel pankreas yang rusak menyebabkan produksi hormon insulin tidak mencukupi sehingga menyebabkan kadar glukosa darah tinggi. Peningkatan kadar glukosa darah juga dapat disebabkan oleh terganggunya homeostatis pada pengaturan gula darah. Gangguan pada penganturan glukosa darah pada lansia mencakup tiga hal yaitu resistensi insulin, hilangnya pelepasan insulin fase pertama, dan hiperglikemia postprandial. Menurut asumsi peneliti seseorang dengan usia 45 tahun ke atas akan mengalami intoleransi terhadap glukosa akibat adanya penurunan fungsi tubuh. Intoleransi terhadap glukosa mengakibatkan penyusutan pada sel  $\beta$  pankreas yang mengakibatkan produksi hormon sedikit dan menyebabkan terjadinya peningkatan kadar gula darah.

Berdasarkan Tabel 1 diperoleh data sebagian besar responden mempunyai Riwayat penyakit keluarga yang menderita DM sebanyak 81 responden (72,3%). Menurut Atmoko (2024) menjelaskan bahwa penyakit diabetes mellitus dapat menurun dari keluarga dan tidak ditularkan. Karena DNA pada pasien diabetes mellitus akan ikut diturunkan pada gen berikutnya. Jadi apabila ada anggota keluarga anda yang terkena diabetes, maka anda juga dapat berisiko menjadi pasien diabetes mellitus. Menurut asumsi peneliti penyakit diabetes mellitus diturunkan secara genetik sehingga ketika ada riwayat anggota keluarga yang pernah menderita DM akan ada kemungkinan untuk mengalami diabetes mellitus pada anggota keluarga lainnya.

### 3. **Hubungan *self care management* dengan kadar gula darah pasien DM di Poli Rawat Jalan RS Al Irsyad Surabaya**

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan responden dengan *self care management* yang rendah hampir seluruhnya memiliki kadar gula darah dalam kategori tinggi sebanyak 20 responden (83,7%). Responden dengan *self care management* sedang sebagian besar memiliki kadar gula darah dalam kategori normal. Responden dengan *self care management* tinggi sebagian besar memiliki kadar gula darah dalam kategori normal sebanyak 11 responden (55%). Hasil uji spearman rho menunjukkan nilai  $p = 0,000 < \alpha = 0,05$  maka  $H_1$  diterima dan  $H_0$  ditolak sehingga ada Hubungan *self care management* dengan kadar gula darah pasien DM di Poli Rawat Jalan RS Al Irsyad Surabaya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Milda (2022) yang menyebutkan bahwa ada hubungan antara Perilaku *Self Managemen* dengan Kadar Gula Darah pada Pasien DM di Puskesmas Pucang sewu. Hidayah menyebutkan bahwa pasien yang memiliki *self managemen* yang baik memiliki kadar gula darah yang terkontrol. Menurut Wijayanti (2020) menjelaskan bahwa *Self care management* merupakan suatu tindakan yang dilakukan oleh pasien DM dalam mempertahankan status kesehatan, pencegahan terhadap timbulnya komplikasi, serta meminimalisasi terjadinya gangguan kesehatan yang akan berujung pada kematian. Tindakan yang dilakukan pada *self care management* yaitu melakukan pengaturan pola makan dengan pengaturan diet rendah gula, melakukan kegiatan olahraga atau kegiatan fisik, melakukan pengecekan untuk mengetahui kondisi gula agar

tetap normal, pemahaman terhadap DM dan rutin dalam perawatan kaki, penggunaan obat secara teratur.

Penerapan *self care management* yang dilakukan pasien diabetes mellitus memberikan dampak pada kualitas hidup yang positif. *Self care management* yang dilakukan pasien DM meliputi pengaturan pola makan/diet, aktivitas fisik/olahraga, perawatan kaki, minum obat diabetes, dan monitoring gula darah. Pengaturan pola makan pada pasien DM merupakan pengaturan makanan seimbang dengan tujuan mendapatkan kontrol metabolik yang baik. Berdasarkan tabulasi silang terdapat 1 responden yang menerapkan *self care management* dengan kategori rendah akan tetapi memiliki kadar gula darah dalam kategori normal, menurut peneliti responden tidak dapat menerapkan *self care management* dengan baik karena adanya kesibukan bekerja sehingga membuat mereka tidak dapat melakukan olahraga secara rutin dan juga kontrol rutin, namun karena responden memiliki latar belakang Pendidikan tinggi dan juga penyakit DM ini baru 1 tahun diderita responden tetap berusaha untuk meningkatkan informasi terkait cara mencegah terjadinya kenaikan kadar gula darah diantaranya dengan mengkonsumsi obat secara rutin dan mematuhi diet yang harus dijalankan serta mengelola stress sehingga responden dapat menjaga dan mempertahankan kadar gula darah dalam kategori normal.

Sedangkan pada 1 responden yang menerapkan *self care management* dalam kategori tinggi namun juga memiliki kadar gula darah yang tinggi, menurut asumsi peneliti responden memang dapat menerapkan *self care management* dengan baik akan tetapi karena responden masih mempunyai pekerjaan dan ketika pekerjaan menumpuk responden tidak dapat mengelola stress karena pekerjaan menyebabkan responden memiliki kadar gula darah tinggi selain itu responden kurang dapat menjaga diet karena ketika ada kegiatan tasyakuran di kantor atau di rumah teman kerja didalam kegiatan tersebut banyak menyajikan makanan yang menjadi pantangan bagi pasien diabetes mellitus sehingga responden tetap mengkonsumsi makanan tersebut untuk menghormati rekan kerja. Sedangkan pada 8 responden yang juga menerapkan *self care management* dalam kategori tinggi namun memiliki kadar gula darah dalam kategori rendah terjadi karena responden berusaha untuk mengikuti petunjuk dari dokter atau tenaga kesehatan dalam menerapkan *self care management* dalam perawatan diabetes mellitus, akan tetapi responden belum memahami sepenuhnya pelaksanaan *self care management* yang tepat salah satunya olahraga dan diet sehingga mereka melaksanakannya secara berlebihan seperti responden melaksanakan olahraga dengan frekuensi yang berlebihan dan juga tidak mengkonsumsi nasi putih sama sekali sehingga dapat memicu penurunan kadar gula darah selain itu responden juga menderita komplikasi penyakit lain

## SIMPULAN

Sebagian besar *self care management* pasien DM di Poli Rawat Jalan RS Al Irsyad Surabaya dalam kategori sedang. Sebagian besar kadar gula darah pasien DM di Poli Rawat Jalan RS Al Irsyad Surabaya dalam kategori normal. Ada Hubungan *self care management* dengan kadar gula darah pasien DM di Poli Rawat Jalan RS Al Irsyad Surabaya

## SARAN

Diharapkan pasien diabetes mellitus dapat menerapkan diabetes mellitus *self care management* yang sudah didapatkan dari edukasi kesehatan tentang pengelolaan *self care management* dan dapat digunakan sebagai pengetahuan lebih bagi pasien dan dapat mencegah terjadinya komplikasi dari penyakit DM. Diharapkan petugas Kesehatan dapat memberikan edukasi pada pasien diabetes mellitus terutama terkait diabetes mellitus *self care management*, melakukan monitoring pelaksanaan *self care management* dengan membentuk whatsapp group pasien diabetes mellitus serta dapat menerapkan program home visite tiap 1 bulan sekali pada pasien yang dirawat sehingga pelayanan yang diberikan lebih optimal. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti tentang factor lain yang mempengaruhi kadar gula darah pasien diabetes mellitus diantaranya menggunakan faktor kepatuhan diet atau olahraga sehingga dapat mengembangkan penelitian terkait pelaksanaan perawatan pada pasien diabetes mellitus dengan metode dan variable yang lain.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bai, Y.-L., Chiou, C.-P. and Chang, Y.-Y. (2009) 'Self-care behaviour and related factors in older people with Type 2 diabetes', *Journal of Clinical Nursing*, 18(23), pp. 3308–3315
- Febrinasari, R. P., Sholikhah, T. A., Pakha, D. N., & Putra, S. E. (2020). *Buku Saku Diabetes Mellitus Untuk Awam* (R. P. Febrinasari, Ed.; Cetakan I, Edisi I). UNS Press
- Gayatri, R. W., Kistianita, A. N., Virrizqi, V. S., & Sima, A. P. (2019). *Mellitus Dalam Era 4.0* (Edisi I). Wineka Media
- Hardani et al. (2020). *Buku Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif. Cetakan Pertama*. Yogyakarta: CV Pustaka Ilmu Group
- Kementerian Kesehatan RI. (2022). *Infodatin Diabetes Melitus tetap produktif, cegah, dan atasi*. Jakarta : Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI
- Munir, Miftahul. Et all (2022). *Metode Penelitian Kesehatan*. Purbalingga : Eureka Media Aksara
- Ningrum, T. P., Alfatih, H., & Siliapantur, H. O. (2019). Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Manajemen Diri Pasien DM Tipe 2. *Jurnal Keperawatan BSI*, 7(2), 114–126.
- PERKENI. (2021). *Pedoman Pengelolaan Dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 Dewasa Di Indonesia-2021*. Jakarta : PB Perkeni (Perkumpulan Endrokinologi Indonesia).
- Rahmadani, D.F. and Jihad, M.N.K. Al (2023) 'Penerapan Diabetes Self Management Education (DSME) Terhadap Peningkatan Manajemen Kesehatan Mandiri Pada Pasien DM Tipe 2', *Ners Muda*, 4(1),
- Srywahyuni, A., Amelia, D., & Zulita, O. (2021). Analisa Diabetic Self Care Menggunakan Summary Of Diabetes Self Care Activities (Sdsca) Pada Penderita Diabetes Melitus. *Real In Nursing Journal (Rnj)*, 4(3), 148–157