

Gambaran *Self-Management* Pada Penderita Diabetes Melitus di Wilayah Kerja Puskesmas Mandiangin Kota Bukittinggi

An Overview of Self-Management Among Patients with Diabetes Mellitus in the Working Area of the Mandiangin Community Health Center, Bukittinggi City

Hurul Aini^{1*}, Dona Amelia², Yossi Fitrina²

Universitas Mohammad Natsir Bukittinggi

Email: ainihurul876@gmail.com

Article Info

Article history :

Received : 23-08-2026

Revised : 25-08-2026

Accepted : 27-08-2026

Published : 29-08-2026

Abstract

Diabetes mellitus is a chronic disease requiring long-term management. Successful diabetes management depends not only on medical treatment but also on patients' ability to perform consistent self-management, including dietary control, physical activity, blood glucose monitoring, medication adherence, and utilization of health services. This study aimed to describe self-management among people with diabetes mellitus in the Mandiangin Community Health Center working area, Bukittinggi City, in 2025. quantitative descriptive design was used. The population consisted of 209 people with diabetes mellitus, with 137 respondents selected through purposive sampling. Data were collected using the Diabetes Self-Management Questionnaire (DSMQ) and analyzed using frequency and percentage distributions. A total of 79 respondents (57.7%) had poor self-management, while 58 respondents (42.3%) had good self-management. The main self-management problems involved documentation of blood glucose examination results, physical activity, dietary control, and routine blood glucose monitoring at health facilities. Most respondents had poor diabetes self-management. Continuous education and assistance from health professionals are needed to improve patients' self-management, particularly in blood glucose control through physical activity, dietary management, and blood glucose monitoring.

Keywords: *diabetes mellitus; self-management; blood glucose.*

Abstrak

Diabetes melitus merupakan penyakit kronis yang membutuhkan pengelolaan jangka panjang. Keberhasilan pengelolaan diabetes tidak hanya bergantung pada terapi medis, tetapi juga pada kemampuan pasien melakukan self-management secara konsisten. Self-management meliputi pengaturan pola makan, aktivitas fisik, pemantauan kadar glukosa darah, kepatuhan pengobatan, dan pemanfaatan pelayanan kesehatan. Penelitian ini bertujuan mengetahui gambaran self-management pada penderita diabetes melitus di wilayah kerja Puskesmas Mandiangin Kota Bukittinggi tahun 2025. Penelitian menggunakan desain deskriptif kuantitatif. Populasi penelitian sebanyak 209 penderita diabetes melitus dengan jumlah sampel 137 responden. Pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan instrumen Diabetes Self-Management Questionnaire (DSMQ) dan dianalisis secara univariat menggunakan distribusi frekuensi dan persentase. Sebanyak 79 responden (57,7%) memiliki self-management dalam kategori buruk, sedangkan 58 responden (42,3%) berada dalam kategori baik. Permasalahan self-management terutama ditemukan pada pencatatan hasil pemeriksaan kadar gula darah, aktivitas fisik, pengaturan diet, dan pemeriksaan kadar gula darah secara rutin di fasilitas kesehatan. Sebagian besar penderita diabetes melitus memiliki self-management yang buruk. Edukasi dan pendampingan berkelanjutan oleh tenaga kesehatan diperlukan untuk meningkatkan kemampuan pasien dalam melakukan self-management, terutama pada aspek pengendalian kadar glukosa melalui aktivitas fisik, pengaturan diet, dan pemantauan kadar gula darah.

Kata kunci: *diabetes melitus; self-management; kadar glukosa darah*

PENDAHULUAN

Diabetes melitus (DM) merupakan penyakit kronis yang membutuhkan pengelolaan secara berkelanjutan. Pengelolaan DM tidak hanya berfokus pada pemberian terapi farmakologis, tetapi juga membutuhkan keterlibatan aktif pasien dalam melakukan perawatan diri. Self-management diabetes merupakan serangkaian perilaku yang dilakukan pasien untuk mengelola kondisi penyakitnya, termasuk pengaturan pola makan, aktivitas fisik, pemantauan kadar glukosa darah, kepatuhan terhadap pengobatan, serta pemanfaatan pelayanan kesehatan.

Self-management menjadi bagian penting dalam pengendalian DM karena perilaku pasien sehari-hari berpengaruh terhadap keberhasilan pengelolaan penyakit. Kemampuan melakukan self-management yang baik dapat membantu pasien mempertahankan kondisi metabolik, meningkatkan kualitas hidup, dan mengurangi risiko komplikasi. Sebaliknya, self-management yang kurang optimal dapat menyebabkan pengendalian penyakit menjadi tidak maksimal. Dalam skripsi, aspek self-management yang dikaji mencakup kontrol diet, olahraga, monitoring gula darah, dan pengaturan obat.

Permasalahan pengelolaan DM juga ditemukan di wilayah kerja Puskesmas Mandiangan Kota Bukittinggi. Berdasarkan data yang digunakan dalam penelitian, jumlah penderita DM meningkat dari 118 kasus pada tahun 2023 menjadi 209 kasus pada tahun 2024, atau meningkat sebesar 77,11%. Peningkatan tersebut menunjukkan perlunya perhatian terhadap kemampuan pasien dalam melakukan pengelolaan penyakit secara mandiri.

Studi pendahuluan terhadap 10 pasien DM menunjukkan bahwa belum seluruh pasien menerapkan perilaku self-management secara konsisten. Pada aspek pola makan, hanya empat pasien yang konsisten menjalankan pola makan sesuai anjuran. Pada aspek aktivitas fisik, tujuh pasien rutin melakukan olahraga, sedangkan tiga pasien tidak melakukannya. Dalam pemeriksaan gula darah, sebagian besar pasien hanya melakukan pemeriksaan ketika berkunjung ke puskesmas. Puskesmas Mandiangan sendiri telah melaksanakan Program Prolanis yang mencakup penyuluhan, senam, pemeriksaan tekanan darah dan gula darah, serta pemberian obat.

Penelitian sebelumnya juga menunjukkan hasil yang belum konsisten mengenai self-management pada penderita DM. Penelitian Sari et al. (2024) menemukan 54,3% responden memiliki self-management buruk, sedangkan penelitian Ayuningtyas et al. (2021) melaporkan 85% responden memiliki self-management baik. Perbedaan tersebut menunjukkan pentingnya penggambaran kondisi self-management pada konteks pelayanan kesehatan yang berbeda, khususnya di Puskesmas Mandiangan Kota Bukittinggi.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran self-management pada penderita diabetes melitus di wilayah kerja Puskesmas Mandiangan Kota Bukittinggi tahun 2025.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif yang dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Mandiangan Kota Bukittinggi pada Mei 2025. Populasi penelitian adalah seluruh penderita diabetes melitus di wilayah kerja Puskesmas Mandiangan yang berjumlah 209 orang. Besar sampel dihitung menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5% sehingga diperoleh 137 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive

sampling. Kriteria inklusi meliputi pasien yang bersedia menjadi responden, telah terdata dan terdiagnosis diabetes melitus selama ≥ 1 tahun, serta berusia ≥ 18 tahun. Kriteria eksklusi meliputi pasien yang tidak dapat berkomunikasi dengan baik, mengalami demensia, atau mengalami gangguan mental.

Instrumen penelitian berupa data karakteristik responden dan kuesioner self-management. Data karakteristik meliputi usia, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, status, lama menderita DM, dan nilai GDS terakhir. Analisis data dilakukan secara univariat untuk memperoleh distribusi frekuensi dan persentase karakteristik responden serta kategori self-management. Penelitian memperhatikan prinsip etika penelitian, termasuk persetujuan responden, kerahasiaan identitas, hak untuk menolak atau mengundurkan diri, dan penyimpanan data secara rahasia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Penelitian melibatkan 137 responden. Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 99 orang (72,3%). Berdasarkan usia, kelompok terbesar adalah usia 40–<60 tahun sebanyak 65 orang (47,4%). Berdasarkan pendidikan, sebagian besar responden memiliki pendidikan SMA/ sederajat sebanyak 63 orang (46,0%). Sementara itu, sebagian besar responden telah menderita DM selama >5 tahun, yaitu 106 orang (77,4%).

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Kategori	n	%
Jenis kelamin	Laki-laki	38	27,7
	Perempuan	99	72,3
Usia	18–40 tahun	9	6,6
	40–<60 tahun	65	47,4
	>60 tahun	63	43,0
Pendidikan	Tidak sekolah/tidak tamat SD	8	5,8
	SD/ sederajat	12	8,8
	SMP/ sederajat	28	20,4
	SMA/ sederajat	63	46,0
	S1	26	19,0
Lama menderita DM	<5 tahun	31	22,6
	>5 tahun	106	77,4

Gambaran Self-Management

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 137 responden, sebanyak 79 orang (57,7%) memiliki self-management dalam kategori buruk, sedangkan 58 orang (42,3%) memiliki self-management dalam kategori baik.

Tabel 2. Distribusi Self-Management Penderita Diabetes Melitus

Kategori	n	%
Buruk	79	57,7
Baik	58	42,3
Total	137	100

Analisis jawaban kuesioner menunjukkan bahwa masalah self-management terutama terdapat pada beberapa aspek. Pada manajemen glukosa, khususnya pencatatan hasil pemeriksaan

kadar gula darah, sebanyak 60,6% responden menjawab tidak pernah dan 37,2% menjawab jarang. Pada aktivitas fisik, 56,2% menjawab kadang-kadang dan 43,8% jarang melakukan aktivitas fisik secara rutin. Pada pengaturan diet, 81% responden menjawab kadang-kadang dalam menjaga diet secara ketat. Selain itu, 56,2% responden tidak selalu melakukan pemeriksaan kadar gula darah secara rutin ke fasilitas kesehatan.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih dari separuh responden (57,7%) memiliki self-management diabetes melitus dalam kategori buruk. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar pasien belum menerapkan berbagai perilaku pengelolaan diabetes secara optimal dalam kehidupan sehari-hari.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Sari et al. (2024) yang melaporkan bahwa 54,3% responden memiliki self-management dalam kategori buruk. Namun, hasil tersebut berbeda dengan penelitian Ayuningtyas et al. (2021), yang melaporkan 85% responden memiliki self-management baik. Perbedaan hasil antarpelitian dapat menunjukkan bahwa kondisi self-management tidak hanya berkaitan dengan keberadaan penyakit, tetapi juga dapat dipengaruhi oleh karakteristik pasien dan konteks pelayanan kesehatan.

Permasalahan paling menonjol dalam penelitian ini terdapat pada manajemen glukosa, khususnya pencatatan hasil pemeriksaan kadar gula darah. Sebanyak 60,6% responden tidak pernah mencatat hasil pemeriksaan dan 37,2% jarang melakukannya. Pencatatan hasil pemeriksaan penting karena dapat membantu pasien dan tenaga kesehatan mengetahui perkembangan kadar glukosa dan mengevaluasi pengelolaan diabetes. Namun, hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku tersebut belum menjadi kebiasaan sebagian besar responden.

Aspek aktivitas fisik juga menunjukkan self-management yang belum optimal. Lebih dari separuh responden menjawab hanya kadang-kadang melakukan aktivitas fisik secara rutin. Kondisi ini perlu mendapat perhatian karena aktivitas fisik merupakan salah satu perilaku penting dalam pengelolaan diabetes. Dalam penelitian ini, sebagian besar responden berusia 40 tahun ke atas dan 43,0% berada pada kelompok usia >60 tahun. Karakteristik usia tersebut perlu dipertimbangkan dalam pemberian edukasi dan anjuran aktivitas fisik agar sesuai dengan kemampuan pasien.

Pada aspek diet, sebanyak 81% responden menyatakan hanya kadang-kadang menjaga diet secara ketat. Temuan ini menunjukkan bahwa pengaturan pola makan masih menjadi tantangan bagi penderita DM. Ketidakmampuan mempertahankan pola makan sesuai anjuran dapat menyebabkan pengelolaan kadar gula darah menjadi kurang optimal. Oleh karena itu, edukasi diet perlu dilakukan secara berulang dan disesuaikan dengan kebiasaan serta kondisi pasien.

Aspek lain yang perlu diperhatikan adalah pemanfaatan pelayanan kesehatan. Sebanyak 56,2% responden tidak selalu melakukan pemeriksaan kadar gula darah secara rutin ke fasilitas kesehatan. Pemeriksaan yang dilakukan secara tidak teratur dapat menyebabkan perubahan kondisi pasien tidak terpantau secara optimal. Temuan penelitian juga menunjukkan bahwa sebagian besar responden telah menderita DM selama lebih dari lima tahun, yaitu 77,4%. Hal ini menunjukkan perlunya mempertahankan motivasi pasien untuk melakukan pengawasan kesehatan secara berkelanjutan meskipun telah lama hidup dengan diabetes.

Secara keseluruhan, temuan penelitian menunjukkan bahwa aspek self-management yang masih lemah terutama berkaitan dengan perilaku yang dilakukan secara rutin di luar fasilitas kesehatan. Oleh karena itu, perawat memiliki peran penting dalam memberikan edukasi dan pendampingan yang berkesinambungan. Edukasi tidak hanya perlu diberikan mengenai penyakit dan pengobatan, tetapi juga perlu diarahkan pada keterampilan praktis, seperti pencatatan kadar gula darah, pengaturan diet, aktivitas fisik yang sesuai, serta pemeriksaan kesehatan secara rutin.

Temuan penelitian juga mendukung pentingnya kolaborasi antara pasien dan tenaga kesehatan. Skripsi menyimpulkan bahwa peningkatan edukasi dan kolaborasi diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman pasien sehingga terbentuk perilaku positif dalam menerapkan setiap indikator self-management diabetes melitus.

KESIMPULAN

Sebagian besar penderita diabetes melitus di wilayah kerja Puskesmas Mandiangin Kota Bukittinggi memiliki self-management dalam kategori buruk (57,7%), sedangkan 42,3% berada dalam kategori baik. Permasalahan utama ditemukan pada pencatatan hasil pemeriksaan kadar gula darah, aktivitas fisik, pengaturan diet, dan pemeriksaan kadar gula darah secara rutin. Karakteristik responden didominasi perempuan, kelompok usia 40–<60 tahun, pendidikan SMA/ sederajat, dan lama menderita DM >5 tahun. Hasil ini menunjukkan perlunya penguatan edukasi dan pendampingan oleh tenaga kesehatan untuk meningkatkan kemampuan self-management penderita DM.

SARAN

Tenaga kesehatan diharapkan meningkatkan edukasi dan pendampingan secara berkelanjutan, terutama mengenai pengaturan diet, aktivitas fisik sesuai kemampuan, pemantauan serta pencatatan kadar gula darah, dan pemeriksaan rutin di fasilitas kesehatan. Penderita DM diharapkan meningkatkan keterlibatan aktif dalam pengelolaan penyakit dengan menerapkan perilaku self-management secara konsisten. Penelitian selanjutnya dapat mengembangkan penelitian analitik untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang berhubungan dengan self-management pada penderita diabetes melitus.

DAFTAR PUSTAKA

- Arindari, D. R., & Suswitha, D. (2021). Faktor-faktor yang berhubungan dengan diabetes self management pada penderita diabetes mellitus dalam wilayah kerja Puskesmas. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 6(1). <https://doi.org/10.36729/jam.v6i1.561>.
- Etlidawati, E., Romdhoni, M. F., Yulistika, D., & Linggardini, K. (2024). Self-management education pada pasien diabetes melitus. *Faletehan Health Journal*, 11(1), 45–50. <https://doi.org/10.33746/fhj.v11i01.679>.
- Farida, U., Poespita D. W., K. S., & Paringsih, D. P. M. (2023). Hubungan self-management pengobatan terhadap kadar gula darah pada pasien rawat jalan diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas. *Journal Syifa Sciences and Clinical Research*, 5(2), 327–337. <https://doi.org/10.37311/jsscr.v5i2.20833>.
- Fitriani, D., Holidah, Hawara, G., & Sari, M. D. (2024). Analisis DM self-management dengan kadar HbA1c dan quality of life pasien DM di Klinik KF Tangerang Selatan. *Prosiding SEMLITMAS: Diseminasi Penelitian Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 113–124.

- Hidayah, M. (2019). Hubungan perilaku self-management dengan kadar gula darah pada pasien diabetes mellitus tipe 2 di wilayah kerja Puskesmas Pucang Sewu, Surabaya. *Amerta Nutrition*, 3(3), 176–182. <https://doi.org/10.20473/amnt.v3i3.2019.176-182>.
- Lestari, Z., Zulkarnain, Sijid, & Aisyah, S. T. (2021). Diabetes melitus: Review etiologi, patofisiologi, gejala, penyebab, cara pemeriksaan, cara pengobatan dan cara pencegahan. *UIN Alauddin Makassar*, 1(2), 237–241.
- Luthfi, M., Decroli, E., & Firdawati. (2022). Capaian pelaksanaan empat pilar pengelolaan diabetes melitus di wilayah kerja Puskesmas Mungo. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 3(1), 8–15. <https://doi.org/10.25077/jikesi.v3i1.869>.
- Ningrum, T. P., Al Fatih, H., & Handayani, H. (2022). Gambaran kepatuhan diabetes self-management pada penderita DM tipe II pada Puskesmas Babakan Sari. *Jurnal Keperawatan BSI*, 10(1), 163–167.
- Novitasari, D., Fitriana, A. S., Yantoro, A. T., & Enarga, A. B. P. (2022). Self-management dan monitoring kadar glukosa darah sebagai penguatan pilar pengendalian diabetes melitus tipe 2. *Kolaborasi Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(5), 414–422. <https://doi.org/10.56359/kolaborasi.v2i5.175>.
- Nursalam, N., Septianingrum, Y., Wijayanti, L., Nurjanah, S., Winoto, P. M. P., Mufida, N., & Yahaya, N. A. (2024). Development of nurse-led self-management education instruments for type 2 diabetes mellitus patients. *Revista de Gestao Social e Ambiental*, 18(5), 1–18. <https://doi.org/10.24857/rgsa.v18n5-098>.
- Rahmadani, D. F., & Al Jihad, M. N. K. (2023). Penerapan Diabetes Self Management Education (DSME) terhadap peningkatan manajemen kesehatan mandiri pada pasien DM tipe 2. *Ners Muda*, 4(1), 30. <https://doi.org/10.26714/nm.v4i1.12959>.
- Rahmawati, A. A., Simamora, R. S., & Pelawi, A. M. P. (2024). Hubungan tingkat kepatuhan 4 pilar penatalaksana diabetes dengan kualitas hidup penderita DM di Puskesmas Danau Indah tahun 2023. *Jurnal Bidang Ilmu Kesehatan*, 14(1), 49–59. <https://doi.org/10.52643/jbik.v14i1.3285>.