

Gambaran Indikator *Diabetes Self-Management Questionnaire* (DSMQ) pada Pasien Diabetes Melitus

Puja Akhlaqul Karimah¹, Isni Lailatul Maghfiroh², Aprelia Afidatul Hanafi³

^{1,2,3}Universitas Muhammadiyah Lamongan

Email: pujakarimah12@gmail.com

Abstrak

Self-management merupakan kemampuan pasien Diabetes Melitus dalam mengelola penyakit melalui manajemen glukosa, pengaturan pola makan, aktivitas fisik, dan pemanfaatan layanan kesehatan. *Self-management* yang baik berperan penting dalam mengendalikan kadar glukosa darah dan mencegah komplikasi. Penelitian ini bertujuan mengetahui gambaran indikator *Diabetes Self-Management Questionnaire* (DSMQ) pada pasien Diabetes Melitus. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan *cross sectional*. Pada 50 pasien Diabetes Melitus yang dipilih menggunakan teknik *consecutive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner DSMQ dan dianalisis secara univariat. Indikator manajemen glukosa dari 50% sebanyak 25 pasien memiliki kategori yang baik, dengan nilai rata-rata 6,19. 64% pasien Diabetes Melitus memiliki Pengaturan pola makan yang sedang dengan nilai rata-rata 5,76. 58% pada pasien Diabetes Melitus memiliki Aktivitas fisik dengan kategori yang baik, dengan nilai rata-rata 6,53. 66% dapat pemanfaatan layanan kesehatan dengan kategori yang baik. Kategori *self-management* menunjukkan 68% termasuk baik dan 32% sedang. Namun pengaturan pola makan masih belum optimal karena masih didominasi oleh kategori yang sedang. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa sebagian pasien belum menerapkan pengaturan pola makan secara konsisten sesuai anjuran sehingga diperlukan edukasi dan pendampingan berkelanjutan untuk meningkatkan kemampuan *self-management* khususnya pada pasien yang menerapkan pengaturan pola makan.

Kata kunci: Diabetes Melitus, DSMQ, Indikator, *Self-Management*

Abstract

Self-management is the ability of Diabetes Melitus patients to manage the disease through glucose management, diet regulation, physical activity, and utilization of health services. *Self-management* Good blood glucose plays an important role in controlling blood glucose levels and preventing complications. This study aims to determine the characteristics of blood glucose indicators. *Diabetes Self-Management Questionnaire* (DSMQ) in Diabetes Melitus patients. This study used a descriptive design with a quantitative approach. *cross sectional*. In 50 Diabetes Melitus patients selected using the technique *consecutive sampling*. Data were collected using the DSMQ questionnaire and analyzed univariately. Glucose management indicators from 50% of 25 patients were in the good category, with an average value of 6.19. 64% of Diabetes Melitus patients had moderate dietary management with an average value of 5.76. 58% of Diabetes Melitus patients had physical activity in the good category, with an average value of 6.53. 66% were able to utilize health services in the good category. *self-management* The results showed that 68% were considered good and 32% were moderate. However, dietary management was still suboptimal, with the moderate category still predominating. This indicates that some patients have not consistently implemented dietary management as recommended, requiring ongoing education and support to improve their abilities. *self-management* especially for patients who implement dietary regulations.

Keywords: Diabetes Melitus, DSMQ, Indicators, *Self-Management*

1. PENDAHULUAN

Diabetes Melitus (DM) merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan utama di dunia karena prevalensinya terus meningkat dan menjadi penyebab

morbiditas serta mortalitas yang tinggi. Diabetes Melitus merupakan penyakit metabolik yang ditandai dengan hiperglikemia kronis akibat gangguan sekresi insulin, kerja insulin, atau kombinasi keduanya sehingga memerlukan pengelolaan jangka panjang untuk mencegah komplikasi akut maupun kronis [1]. Diabetes menjadi salah satu penyebab utama kematian dan disabilitas di dunia [2]. International Diabetes Federation melaporkan bahwa sekitar 589 juta orang dewasa hidup dengan Diabetes Melitus pada tahun 2024 dan jumlah tersebut diperkirakan akan terus meningkat pada beberapa dekade mendatang. Indonesia termasuk salah satu negara dengan jumlah penderita Diabetes Melitus tertinggi di dunia sehingga penyakit ini menjadi prioritas dalam upaya pencegahan dan pengendalian penyakit tidak menular [3].

Di Indonesia, prevalensi Diabetes Melitus terus mengalami peningkatan setiap tahun. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur melaporkan bahwa terdapat sekitar 854.454 penderita Diabetes Melitus [4], sedangkan Dinas Kesehatan Kabupaten Lamongan mencatat sebanyak 23.226 kasus [5]. Berdasarkan data rekam medis, jumlah pasien Diabetes Melitus mengalami peningkatan, yaitu sebanyak 307 pasien pada tahun 2024 menjadi 321 pasien pada tahun 2025. Hingga awal tahun 2026 telah tercatat 117 pasien yang menjalani pelayanan di rumah sakit tersebut. Peningkatan jumlah kasus ini menunjukkan bahwa Diabetes Melitus masih menjadi masalah kesehatan yang memerlukan perhatian khusus, terutama dalam upaya pengelolaan penyakit secara mandiri untuk mencegah terjadinya komplikasi.

Keberhasilan pengelolaan Diabetes Melitus tidak hanya bergantung pada terapi farmakologis, tetapi juga dipengaruhi oleh kemampuan pasien dalam melakukan *self-management*. *Self-management* merupakan kemampuan individu dalam mengelola penyakit kronis melalui pengambilan keputusan yang tepat terkait pengobatan, pengaturan pola hidup, serta pemantauan kondisi kesehatannya secara mandiri [6]. Pada pasien Diabetes Melitus, *self-management* meliputi manajemen glukosa darah, pengaturan pola makan, aktivitas fisik, serta pemanfaatan layanan kesehatan. Manajemen glukosa merupakan pemantauan rutin yang memungkinkan pasien untuk memahami kondisi glukosa darah mereka dan mendeteksi perubahan sejak dini. Dengan pemantauan yang efektif, pasien dapat segera menyesuaikan pola makan, aktivitas fisik, atau pengobatan, sehingga risiko kondisi kegawatdaruratan kadar glukosa darah secara mandiri telah terbukti meningkatkan kontrol glikemik pada penderita DM [7].

Pengaturan pola makan juga termasuk dari indikator *self-management* DM. Pengelolaan ini meliputi kemampuan pasien untuk menentukan jenis, jumlah, dan waktu makan sesuai dengan pedoman diet diabetes. Pola makan yang benar sangat penting untuk mempertahankan stabilitas kadar glukosa darah, sementara ketidakpatuhan terhadap diet dapat memicu fluktuasi signifikan pada kadar glukosa darah. Asupan karbohidrat yang tidak terkendali, konsumsi gula sederhana berlebih, serta jadwal makan yang tidak teratur dapat meningkatkan risiko hiperglikemia atau hipoglikemia, yang berpotensi memicu kondisi kegawatdaruratan [5].

Aktivitas fisik menjadi indikator penting dalam *self-management* DM, melakukan aktivitas fisik secara rutin dan disesuaikan dengan kondisi kesehatan pasien dapat meningkatkan sensitivitas insulin serta membantu proses metabolisme glukosa di dalam tubuh. Penderita DM yang memiliki *self-management* yang baik akan mampu menyesuaikan intensitas dan frekuensi aktivitas fisik berdasarkan kondisi tubuh mereka. Kurangnya aktivitas fisik atau yang tidak terkontrol dapat mengakibatkan ketidakseimbangan kadar glukosa darah dan memperbesar risiko komplikasi akut [8].

Pemanfaatan layanan kesehatan juga termasuk indikator penting dalam *self-management* DM. pemanfaatan layanan kesehatan merupakan indikator yang menilai kepatuhan individu dalam menggunakan fasilitas kesehatan secara optimal. Indikator ini mencerminkan perilaku individu dalam melakukan kontrol rutin, mengikuti anjuran tenaga kesehatan, serta menjalani pemeriksaan lanjutan yang diperlukan. Pemanfaatan layanan kesehatan yang baik memungkinkan pemantauan kondisi kesehatan secara berkelanjutan dan

membantu deteksi dini terhadap perburukan kondisi. Sebaliknya, rendahnya pemanfaatan layanan kesehatan dapat menyebabkan keterlambatan penanganan dan meningkatkan risiko komplikasi. Dalam DSMQ, indikator ini berfungsi untuk menilai sejauh mana pasien berperan aktif dalam proses pemantauan dan pengelolaan kondisi kesehatannya [8].

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kemampuan *self-management* pada pasien Diabetes Melitus masih belum optimal. [9] melaporkan bahwa pasien yang memiliki *self-management* baik cenderung mempunyai kadar glukosa darah yang lebih terkontrol dibandingkan pasien dengan *self-management* rendah. [10] juga menyatakan bahwa skor DSMQ yang tinggi berhubungan dengan kontrol glikemik yang lebih baik pada pasien Diabetes Melitus tipe 2. Selain itu, [2] menjelaskan bahwa rendahnya *self-management* meningkatkan risiko komplikasi kronis, penurunan kualitas hidup, serta meningkatkan kebutuhan pelayanan kesehatan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kemampuan *self-management* merupakan salah satu aspek penting yang perlu dievaluasi secara berkala pada pasien Diabetes Melitus.

Meskipun penelitian mengenai *self-management* pada pasien Diabetes Melitus telah banyak dilakukan, sebagian besar penelitian sebelumnya berfokus pada hubungan *self-management* dengan kadar glukosa darah, kadar HbA1c, atau kualitas hidup pasien. Penelitian yang secara khusus menggambarkan masing-masing indikator *Diabetes Self-Management Questionnaire* (DSMQ), yaitu manajemen glukosa, pengaturan pola makan, aktivitas fisik, dan pemanfaatan layanan kesehatan pada pasien Diabetes Melitus, masih belum ditemukan. Kesenjangan penelitian tersebut menjadi dasar perlunya penelitian ini dilakukan sehingga dapat memberikan gambaran mengenai kemampuan *self-management* pasien berdasarkan setiap indikator DSMQ.

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi gambaran indikator *Diabetes Self-Management Questionnaire* (DSMQ) pada pasien Diabetes Melitus. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar bagi perawat dan tenaga kesehatan dalam menyusun program edukasi yang lebih tepat sasaran untuk meningkatkan kemampuan *self-management* pasien serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya mengenai pengelolaan Diabetes Melitus.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif menggunakan pendekatan *cross sectional*, yang bertujuan untuk menggambarkan indikator *Diabetes Self-Management Questionnaire* (DSMQ) pada pasien Diabetes Melitus di ruang IGD, Na'im dan Ma'wa pada 8 Mei-8 Juni. Yang meliputi 4 indikator, yaitu manajemen glukosa (*glucose management*), pengaturan pola makan (*dietary control*), aktivitas fisik (*physical activity*), dan pemanfaatan layanan kesehatan (*health care use*).

Sampel penelitian berjumlah 50 pasien yang dipilih menggunakan teknik *consecutive sampling*, yaitu seluruh pasien yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi direkrut secara berurutan hingga jumlah sampel terpenuhi. Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen *Diabetes Self-Management Questionnaire* (DSMQ) yang terdiri atas 16 butir pertanyaan untuk menilai perilaku *self-management* pasien. Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara univariat untuk menggambarkan distribusi frekuensi, persentase, dan nilai rata-rata masing-masing indikator DSMQ. Hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel distribusi sehingga dapat menggambarkan kondisi *self-management* pasien Diabetes Melitus.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil Penelitian

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Pasien DM pada 8 Maret-8 Juni 2026

Data Umum	Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Jenis Kelamin	Laki-Laki	26	52,0%

Data Umum	Karakteristik	Frekuensi	Persentase
	Perempuan	24	48,0%
Total		50	100%
Usia	20-30 Tahun	3	6,0%
	31-40 Tahun	7	14,0%
	41-50 Tahun	19	38,0%
	> 50 Tahun	21	42,0%
Total		50	100%
Rata-Rata		57,26	
Tipe DM	Tipe 1	8	16,0%
	Tipe 2	42	84,0%
Total		50	100%
Pendidikan Terakhir	SD	24	48,0%
	SMP	16	32,0%
	SMA	9	18,0%
	Perguruan Tinggi	1	2,0%
Total		50	100,0%
Pekerjaan	Tidak Bekerja	15	30,0%
	Petani	18	36,0%
	Wiraswasta	10	20,0%
	PNS	1	2,0%
	IRT	6	12,0%
Total		50	100%
Riwayat Penyakit Sebelumnya	Tidak Ada	6	12,0%
	Hipertensi	7	14,0%
	DM	30	60,0%
	Lainnya	7	14,0%
Total		50	100%
Lama Menderita DM	1 Tahun	17	34,0%
	2 Tahun	7	14,0%
	3 Tahun	8	16,0%
	4 Tahun	7	14,0%
	> 5 Tahun	11	22,0%
Total		50	100%
Rata-Rata		3,32	
Kapan Terakhir MRS	< 1 Tahun	46	92,0%
	> 1 Tahun	4	8,0%
Total		50	100%

Tabel 2. Distribusi Karakteristik Pasien Diabetes Melitus berdasarkan Indikator DSMQ

Indikator DSMQ	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Manajemen Glukosa	Rendah (0-3)	1	2,0%
	Sedang (3-6)	24	48,0%
	Tinggi (6-10)	25	50,0%
Total		50	100,0%
Rata-Rata		6,19	
Pengaturan Pola Makan	Rendah (0-3)	0	0,0%
	Sedang (3-6)	32	64,0%
	Tinggi (6-10)	18	36,0%

Indikator DSMQ	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Total		50	100,0%
Rata-Rata		5,76	
Aktivitas Fisik	Rendah (0-3)	0	0,0%
	Sedang (3-6)	21	42,0%
	Tinggi (6-10)	29	58,0%
Total		50	100,0%
Rata-Rata		6,53	
Pemanfaatan Layanan Kesehatan	Rendah (0-3)	1	2,0%
	Sedang (3-6)	16	32,0%
	Tinggi (6-10)	33	66,0%
Total		50	100,0%
Rata-Rata		2,64	

Tabel 3. Distribusi Karakteristik Pasien Diabetes Melitus berdasarkan Kategori secara Keseluruhan Subskala DSMQ

Kategori Keseluruhan DSMQ	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah (0-16)	0	0,0%
Sedang (17-32)	16	32,0%
Tinggi (33-48)	34	68,0%
Total	50	100%
Nilai Skor	35,38	

b. Pembahasan

Berdasarkan karakteristik pasien, sebagian besar pasien Diabetes Melitus berjenis kelamin laki-laki sebanyak 26 pasien (52%), dengan mayoritas berusia lebih dari 50 tahun sebanyak 21 pasien (42%) dan memiliki rata-rata usia 57,26 tahun. Sebagian besar pasien juga telah menderita Diabetes Melitus selama beberapa tahun sehingga memiliki pengalaman dalam mengelola penyakitnya. Bertambahnya usia berhubungan dengan penurunan fungsi sel beta pankreas, meningkatnya resistensi insulin, serta perubahan metabolisme glukosa yang menyebabkan risiko terjadinya Diabetes Melitus semakin tinggi. Lama menderita Diabetes Melitus juga memengaruhi pengalaman pasien dalam melakukan pengelolaan penyakit secara mandiri (*self-management*). Hasil ini yang menyatakan bahwa usia dan lama menderita Diabetes Melitus merupakan faktor yang memengaruhi keberhasilan pengelolaan penyakit [5].

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari Sebagian besar (50%) pasien termasuk dalam kategori tinggi yaitu sebanyak 25 pasien. Kategori sedang sebanyak 24 pasien (48%), dan kategori rendah sebanyak 1 pasien (2%). Memiliki nilai rata-rata sebesar 6,19. Nilai ini menunjukkan bahwa secara umum pasien memiliki kemampuan dan pengelolaan kadar glukosa darah. Penelitian ini mengindikasikan bahwa mayoritas pasien Diabetes Melitus telah memiliki kemampuan yang baik dalam mengelola kadar glukosa darah.

Secara teoritis, manajemen glukosa merupakan salah satu aspek penting dalam diabetes *self-management* yang meliputi kepatuhan terhadap terapi, pemantauan kadar gula darah secara rutin, serta kemampuan individu dalam mengendalikan penyakit yang dideritanya. menjelaskan bahwa kemampuan manajemen glukosa yang baik berkaitan dengan tercapainya kontrol glikemik yang optimal dan berkurangnya risiko komplikasi akibat Diabetes Melitus [8].

Selain itu, manajemen glukosa merupakan kemampuan pasien dalam memantau kadar glukosa darah, mengenali perubahan kondisi tubuh, serta mematuhi terapi farmakologis maupun *nonfarmakologis*. Pengelolaan glukosa yang baik berhubungan dengan penurunan HbA1c dan menurunkan risiko komplikasi mikrovaskular maupun makrovaskular [1]. Menurut penelitian [11], di Indonesia menunjukkan bahwa pasien yang secara konsisten melakukan

pemeriksaan gula darah memiliki *control metabolic* yang lebih baik dibandingkan pasien yang jarang melakukan *monitoring*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Sebagian besar pasien memiliki manajemen glukosa dalam kategori tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa mayoritas pasien telah memiliki kesadaran yang cukup baik mengenai pentingnya menjaga kestabilan kadar glukosa darah. Kemampuan tersebut dapat dilihat dari kebiasaan pasien dalam mengontrol kestabilan kadar glukosa darah. Tingginya kategori manajemen glukosa juga dapat dipengaruhi oleh lamanya pasien menderita Diabetes Melitus. Pasien yang menderita penyakit Diabetes Melitus umumnya memiliki pengalaman lebih banyak dalam mengelola penyakitnya dibandingkan pasien yang baru terdiagnosis.

Pada indikator pengaturan pola makan, hasil penelitian menunjukkan bahwa (64%) dari sebagian besar pasien berada pada kategori sedang sebanyak 32 pasien, sedangkan kategori tinggi sebanyak 18 pasien (36%). Selain itu, nilai rata-rata pada indikator ini sebesar 5,76. Nilai menunjukkan bahwa pasien dapat mengontrol pola makan secara optimal yang dapat dikategorikan sedang hingga tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa pengelolaan pola makan masih menjadi salah satu aspek yang perlu mendapat perhatian dalam upaya pengendalian Diabetes Melitus.

Secara teori, pengaturan pola makan merupakan komponen yang sangat penting dalam pengelolaan Diabetes Melitus karena memiliki pengaruh langsung terhadap kestabilan kadar glukosa darah dan pencegahan komplikasi jangka Panjang [1]. Menurut [5], menyatakan bahwa pengaturan pola makan pada pasien Diabetes Melitus merupakan komponen penting dalam *self-management* yang mencakup pengaturan jumlah, jenis, dan jadwal konsumsi makanan guna menjaga kestabilan kadar glukosa darah. peneliti juga menjelaskan bahwa tidak terdapat satu pola diet yang sesuai untuk seluruh pasien diabetes, sehingga terapi nutrisi perlu disesuaikan secara individual berdasarkan kondisi klinis, preferensi makanan, budaya, dan kemampuan pasien. Kepatuhan terhadap terapi nutrisi yang baik terbukti mampu memperbaiki kontrol glikemik dan menurunkan kadar HbA1c pada pasien Diabetes Melitus.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas pasien berada pada kategori sedang. Hasil ini menunjukkan bahwa Sebagian besar pasien telah berupaya mengatur pola makan, namun implementasinya masih belum optimal. Kondisi tersebut dapat disebabkan oleh kebiasaan konsumsi makanan sehari-hari yang sulit diubah, terutama pola makan tinggi karbohidrat seperti nasi putih, makanan manis, serta konsumsi makanan ringan di luar jadwal makan utama. Selain itu, pengaturan pola makan pada pasien Diabetes Melitus sering kali dipengaruhi oleh lingkungan keluarga. Faktor lainnya seperti kurangnya pemahaman mengenai pembagian porsi makan, jadwal makan teratur, dan pemilihan jenis makanan sehat juga dapat menjadi penyebab yang menunjukkan kategori sedang pada indikator ini.

Berdasarkan hasil penelitian pada indikator aktivitas fisik, sebagian besar pasien berada pada kategori tinggi sebanyak 29 pasien (58,0%), sedangkan kategori sedang sebanyak 21 pasien (42,0%). Indikator aktivitas fisik memiliki nilai rata-rata 6,53 nilai ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik pasien secara umum berada pada kategori tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas pasien telah melakukan aktivitas fisik sebagai bagian dari pengelolaan penyakit Diabetes Melitus. Secara teoritis, aktivitas fisik berperan dalam meningkatkan sensitivitas insulin dan membantu pemanfaatan glukosa oleh sel-sel tubuh.

Menurut penelitian [12] menjelaskan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat membantu menurunkan kadar glukosa darah, meningkatkan kebugaran, serta mengurangi risiko komplikasi pada pasien Diabetes Melitus. Selain itu menurut [1], pasien diabetes dianjurkan untuk melakukan aktivitas *aerobic* intensitas sedang minimal 150 menit per minggu, yang dibagi dalam 3 hari per minggu tanpa jeda dari 2 hari berturut-turut. Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin terbukti dapat menurunkan kadar HbA1c dan memperbaiki *control metabolic*.

Hasil penelitian menunjukkan dari Sebagian besar pasien berada pada kategori tinggi. Hal ini menandakan bahwa mayoritas pasien telah melakukan aktivitas yang mendukung pengelolaan diabetes, baik dalam bentuk olahraga teratur maupun aktivitas fisik sehari-hari seperti berjalan kaki, bekerja, membersihkan rumah, atau aktivitas lainnya yang melibatkan pergerakan tubuh. Karakteristik pasien yang masih berada pada usia produktif atau masih aktif bekerja, sehingga secara tidak langsung tetap melakukan aktivitas fisik setiap hari. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh faktor usia lanjut, keterbatasan mobilitas akibat komplikasi diabetes, maupun adanya keluhan fisik seperti mudah lelah atau nyeri pada ekstremitas bawah yang dapat mengurangi intensitas aktivitas fisik pasien.

Pada indikator pemanfaatan layanan kesehatan, sebagian besar pasien berada pada kategori tinggi sebanyak 33 pasien (66,0%), kategori sedang sebanyak 16 pasien (32,0%), dan kategori rendah sebanyak 1 pasien (2,0%). Indikator pemanfaatan layanan kesehatan juga memiliki rata-rata sebesar 2,64 nilai ini menunjukkan bahwa pasien Diabetes Melitus berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar pasien telah memanfaatkan fasilitas pelayanan kesehatan dengan baik dalam proses pengelolaan Diabetes Melitus.

Secara teori, pemanfaatan layanan kesehatan menggambarkan keterlibatan pasien dalam melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin, mengikuti anjuran tenaga kesehatan, serta menjalani tindakan pengobatan yang diperlukan. Menurut [8] menyatakan bahwa pemanfaatan layanan kesehatan yang optimal dapat membantu pasien memperoleh edukasi kesehatan, pemantauan kondisi penyakit, dan penyesuaian terapi guna mencapai kontrol glikemik yang lebih baik. Selain itu, [2] menyatakan bahwa pemanfaatan layanan Kesehatan secara aktif merupakan komponen penting dalam pengelolaan penyakit kronis karena membantu pasien memperoleh *monitoring* kondisi, edukasi, dan evaluasi terapi secara berkelanjutan. Dengan demikian, semakin baik pemanfaatan layanan Kesehatan oleh pasien Diabetes Melitus, maka semakin optimal pengelolaan penyakit yang dapat dicapai.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemanfaatan layanan Kesehatan memiliki kategori yang paling tinggi dibandingkan dengan indikator lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa Sebagian besar pasien telah memiliki kesadaran yang baik untuk melakukan *control* Kesehatan, dan mengikuti anjuran terapi yang diberikan. Selain itu, indikator ini dipengaruhi oleh ketersediaan fasilitas pelayanan Kesehatan yang mudah diakses serta adanya hubungan yang baik antara pasien dengan tenaga Kesehatan. Pasien yang rutin melakukan *control* umumnya lebih mudah memperoleh edukasi mengenai penyakitnya, sehingga kemampuan *self-management* juga cenderung lebih baik.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan *self-management* pasien Diabetes Melitus dengan kategori baik dengan persentase (68%), sedangkan 32% pasien masih berada pada kategori cukup hingga rendah. Meskipun demikian, aspek pengaturan pola makan masih memerlukan perhatian karena belum optimal pada sebagian pasien. Oleh karena itu, diperlukan edukasi dan pendampingan yang berkelanjutan dari tenaga kesehatan, khususnya perawat, agar seluruh aspek *self-management* dapat diterapkan secara optimal sehingga pengendalian kadar glukosa darah dan pencegahan komplikasi Diabetes Melitus dapat tercapai.

4. KESIMPULAN

Kemampuan *self-management* pasien Diabetes Melitus secara umum telah menunjukkan kondisi yang baik. Namun, masih terdapat beberapa aspek yang memerlukan perhatian, terutama dalam pengaturan pola makan yang belum optimal dibandingkan indikator lainnya. Temuan ini menunjukkan bahwa keberhasilan pengelolaan Diabetes Melitus tidak hanya ditentukan oleh kepatuhan terhadap terapi, tetapi juga oleh konsistensi pasien dalam menerapkan seluruh komponen *Diabetes Self-Management Questionnaire* (DSMQ), yaitu manajemen glukosa, pengaturan pola makan, aktivitas fisik, dan pemanfaatan layanan

kesehatan. Oleh karena itu, diperlukan edukasi yang berkesinambungan serta pendampingan yang terarah dari tenaga kesehatan, khususnya perawat, untuk memperkuat kemampuan *self-management* pasien sehingga pengendalian glikemik dapat dipertahankan dan risiko komplikasi Diabetes Melitus dapat diminimalkan.

5. DAFTAR PUSTAKA

- [1]. American Diabetes Association. 2024. "Standards of Care in Diabetes." doi:<https://doi.org/10.2337/dc23-SINT>.
- [2]. World Health Organization, 2024. *WHO Highlights Rising Global Diabetes Burden*. World Health Organization.
- [3]. Ahyar, Hardani, Universitas Sebelas Maret, Helmina Andriani, Dhika Juliana Sukmana, and Universitas Gadjah Mada. 2020. *Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*.
- [4]. Hijriana, Isni, Chairunnisa, and Ainal Mardhiah. 2024. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Self-Care Management Pada Pasien Diabetes Melitus." *Journal of Healthcare Technology and Medicine* 10(2):305–13.
- [5]. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur, 2023. *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur 2023/2024*. Surabaya: Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur.
- [6]. Evert, A.B., et al. 2022. "Nutrition Therapy for Adults with Diabetes Care." doi:<https://doi.org/10.2337/dci22-0014>.
- [7]. Grady, Gough. 2021. "Self-management A Comprehensive Approach to Chronic Conditions." *Nursing Outlook* 69:35663. doi:<https://doi.org/10.1016/j.outlook.2020.12.003>.
- [8]. Shrivastava, S. R., and J. Ramasamy. 2021. "Role of Self-Care in Management of Diabetes Melitus." *Journal of Diabetes & Metabolic Disorders* 20(2). doi:<https://doi.org/10.1186/2251-6581-12-14>.
- [9]. Schmitt, et al. 2020. "Assessing Diabetes Self-management with the Diabetes Self-Management Questionnaire (DSMQ)." *Jurnal Internasional*. doi:<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0229974>.
- [10]. Sari, N., and A. Widodo. 2021. "Hubungan Self-management Dengan Kontrol Kadar Glukosa Darah Pada Pasien Diabetes Melitus." *Jurnal Keperawatan Indonesia* 24(2):85–92.
- [11]. Kumar, D., A. Burma, S. Peter, and M. A. Ansari. 2024. "Diabetes Self-management and Glycemic Control among Patients with Type 2 Diabetes." *International Journal of Diabetes Research*. doi:https://doi.org/10.4103/jfmpe.jfmpe_1804_23.
- [12]. Wisudawati, Eka Rora Suci, Nila Alfa Fauziah, and Dwi Angriani. 2023. "Hubungan Pengetahuan Dan Self Management Dengan Tingkat Stres Pasien Diabetes Melitus Yang Menjalani Diet." *Jurnal Kesehatan Terapan* 10(1):106–19. doi:10.54816/jk.v10i1.612.
- [13]. Colberg, S.R., et al. 2021. "Physical Activity/Exercise and Diabetes." *Diabetes Care*. doi:<https://doi.org/10.2337/dc21-S011>.
- [14]. PERKENI. 2021. *Pedoman Pengelolaan Dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 Di Indonesia*. Jakarta: PERKENI.