

## Hubungan *Self-Management* dan *Self-Efficacy* terhadap Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus Tipe 2

Samsuddin<sup>1</sup>, Andi Sastria Ahmad<sup>2\*</sup>, Asriadi<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan, Universitas Mega Buana Palopo

<sup>2,3</sup>Fakultas Kesehatan, Universitas Mega Buana Palopo

[andisastria@gmail.com](mailto:andisastria@gmail.com)

\*corresponding author

### Abstrak

Diabetes melitus tipe 2 merupakan penyakit kronis yang tidak hanya memengaruhi aspek fisiologis pasien, tetapi juga berdampak terhadap kualitas hidup secara menyeluruh. Upaya pengelolaan penyakit ini menuntut peran aktif pasien dalam mengelola kondisi diri (*self-management*) dan memiliki keyakinan terhadap kemampuan pribadi (*self-efficacy*). Kedua faktor tersebut diyakini dapat memengaruhi kualitas hidup pasien dalam jangka panjang. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan *self-management* dan *self-efficacy* terhadap kualitas hidup pasien diabetes melitus tipe 2 di wilayah kerja Puskesmas Wara Utara Kota, Kota Palopo Tahun 2025. Penelitian ini dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Wara Utara Kota, Kota Palopo, pada bulan Mei hingga Juni 2025. Populasi berjumlah 128 pasien dengan usia 20–79 tahun, dan sampel sebanyak 97 orang ditentukan dengan rumus Slovin menggunakan teknik simple random sampling. Instrumen yang digunakan terdiri dari kuesioner SDSCA, DMSES, dan WHOQOL-BREF, sedangkan data dikumpulkan melalui angket (data primer) dan dokumentasi (data sekunder). Hasil menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara *self-management* dengan kualitas hidup (nilai  $p = 0,002$ ), serta antara *self-efficacy* dengan kualitas hidup (nilai  $p = 0,003$ ). *Self-management* dan *self-efficacy* memiliki peran penting dalam peningkatan kualitas hidup pasien diabetes melitus tipe 2, sehingga intervensi edukatif berbasis pemberdayaan pasien perlu diterapkan secara berkelanjutan di tingkat layanan primer.

**Kata Kunci :** *self management, self efficacy, kualitas hidup, diabetes melitus tipe 2*

### Abstract

Type 2 diabetes mellitus is a chronic disease that not only affects the physiological aspects of the patient, but also has an impact on the overall quality of life. Efforts to manage this disease require the active role of patients in managing their own condition (*self-management*) and having confidence in their personal abilities (*self-efficacy*). Both factors are believed to affect the patient's quality of life in the long term. The purpose of this study is to determine the relationship between *self-management* and *self-efficacy* on the quality of life of type 2 diabetes mellitus patients in the working area of the North Wara City Health Center, Palopo City in 2025. This research was carried out in the working area of the North Wara City Health Center, Palopo City, from May to June 2025. The population was 128 patients aged 20–79 years, and a sample of 97 people was determined using the Slovin formula using a simple random sampling technique. The instruments used consisted of SDSCA, DMSES, and WHOQOL-BREF questionnaires, while data were collected through questionnaires (primary data) and documentation (secondary data). The results showed that there was a significant relationship between *self-management* and quality of life ( $p$  value = 0.002), as well as between *self-efficacy* and quality of life ( $p$  value = 0.003). *Self-management* and *self-efficacy* have an important role in improving the quality of life of patients with type 2 diabetes mellitus, so educational interventions based on patient empowerment need to be implemented on an ongoing basis at the primary service level.

**Keywords:** *self management, self efficacy, quality of life, type 2 diabetes mellitus*



---

## PENDAHULUAN

Diabetes melitus merupakan penyakit jangka panjang yang muncul akibat ketidakmampuan pankreas menghasilkan insulin secara memadai atau tubuh tidak mampu menggunakan insulin secara efektif (WHO, 2024). Sedangkan menurut Kementerian Kesehatan RI (2024), kondisi ini dikategorikan sebagai gangguan metabolic yang ditandai dengan peningkatan kadar gula darah karena adanya kelainan pada kerja insulin.

Berdasarkan data *International Diabetes Federation* tahun 2021 mencatat bahwa jumlah penderita diabetes di dunia mencapai 537 juta jiwa (IDF, 2021). Sedangkan, pada tahun 2024 mencatat bahwa jumlah penderita diabetes melitus di dunia saat telah mencapai 588,7 juta orang dewasa dengan usia 20 sampai 79 tahun dan diprediksi akan meningkat menjadi 852,5 juta jiwa pada tahun 2050. Di Indonesia sendiri, jumlah penderita diabetes melitus pada tahun 2021 mencapai 19,5 juta jiwa dan menjadikan Indonesia sebagai negara kelima jumlah penderita tertinggi diabetes melitus di dunia (IDF, 2021). Pada tahun 2024 meningkat menjadi 20,4 juta orang dewasa (11,3% dari populasi orang dewasa) dengan kematian mencapai 308.400 jiwa (IDF, 2025). Bertambahnya kasus diabetes melitus setiap tahun dikaitkan dengan kurang optimalnya pengelolaan diri oleh penderita (Himmah, 2020). Oleh karena itu, pendekatan menyeluruh sangat diperlukan, salah satunya dengan meningkatkan kemampuan *self-management*.

*Self-management* merupakan aktivitas yang dilakukan individu untuk menjaga kondisi kesehatannya dan mencegah komplikasi penyakit melalui pengaturan perilaku sehat seperti pengelolaan nutrisi, aktivitas fisik, dan kepatuhan terhadap pengobatan (Islamiasih, Kesehatan and Surakarta, 2022). Galuh & Prabawati (2021) menyatakan bahwa *self-management* merupakan kemampuan seseorang dalam menangani penyakit yang dialaminya secara aktif. Dalam konteks diabetes melitus, *self-management* merupakan bagian penting dari upaya pengobatan diabetes dan peningkatan kualitas hidup pasien diabetes melitus tipe 2.

Faktor penting yang menunjang keberhasilan *self-management* adalah keyakinan dalam diri atau *self-efficacy* (Abdillah, 2023). Menurut Bandura (1997) *self-efficacy* merupakan keyakinan seseorang atas kemampuannya dalam mengatur dan melaksanakan tindakan untuk mencapai tujuan tertentu. Debbie (2021) menjelaskan bahwa keyakinan ini dapat meningkatkan efektivitas seseorang dalam menjalankan tugas yang berkaitan dengan pengelolaan penyakit. *Self-efficacy* memberikan landasan untuk *self-management* pada diabetes melitus karena berfokus pada perubahan perilaku. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Abdillah (2023) menunjukkan 36 responden (56,3%) dengan *self-management* kurang dan 46 responden (71,9%) dengan *self-efficacy* kurang dan 51 responden (79,7%) dengan kualitas hidup kurang. Hal ini menunjukkan bahwa Sebagian besar pasien yang memiliki tingkat *self-management* dan *self-efficacy* rendah juga mengalami kualitas hidup yang rendah.

Data dari Puskesmas Wara Utara Kota menunjukkan bahwa pada tahun 2023 kasus diabetes dengan pemeriksaan kadar gula darah sebanyak 299 orang dan meningkat menjadi 325 orang di tahun 2024. Dari hasil monitoring kunjungan pasien diabetes yang rutin memeriksakan diri di Puskesmas hanya 35 sampai 45 pasien tiap bulannya. Dari data awal kunjungan terdapat 6 sampai 9 orang setiap bulannya berkunjung ke puskesmas dengan komplikasi diabetes melitus,

---

salah satunya ulkus diabetic. Hal ini menunjukkan adanya penurunan kualitas hidup pasien diabetes melitus tipe 2 di wilayah kerja puskesmas Wara Utara Kota.

Diabetes melitus dapat dicegah atau kejadiannya dapat ditunda dan dikontrol, dengan tatalaksana pengobatan yang optimum. Dimana semakin tinggi kualitas hidup pasien diabetes melitus maka pencegahannya akan penyakit diabetes melitus semakin baik. *Self-management* dan *self-efficacy* yang baik diperlukan untuk mencapai peningkatan kualitas hidup pasien. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan *self-management* dan *self-efficacy* terhadap kualitas hidup pasien diabetes melitus tipe 2 di wilayah kerja Puskesmas Wara Utara Kota, Kota Palopo Tahun 2025.

## **METODE**

Jenis penelitian yang digunakan merupakan penelitian analitik observasional dengan desain *cross sectional*. Penelitian ini dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Wara Utara Kota, Kota Palopo. Waktu penelitian dilakukan pada bulan Juni-Juli 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah pasien dengan diabetes melitus tipe 2 dengan umur 20 tahun sampai dengan 79 tahun di wilayah kerja Puskesmas Wara Utara Kota yang berjumlah 128 orang. Teknik pengambilan sampel dengan metode *probability sampling* jenis *simple random sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 97 responden. Adapun instrument yang akan digunakan dalam penelitian ini terdiri dari kuesioner DMSES, SDSCA, dan WHOQOL.

Analisa data menggunakan analisis univariat digunakan untuk melakukan analisis secara deskriptif terhadap sejumlah data yang telah tersedia atau yang telah dikumpulkan melalui metode pengumpulan data penelitian. Beberapa perhitungan statistik deskriptif untuk mengetahui deskripsi karakteristik responden dan variabel penelitian secara univariat mencakup nilai maksimum, minimum, dan proporsi dari variabel penelitian yaitu *self-management*, *self-efficacy*, dan kualitas hidup pasien diabetes melitus. Analisa bivariat adalah analisa yang dilakukan terhadap beberapa variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi. Analisis bivariat berfungsi untuk menganalisis hubungan *self-management* dan *self-efficacy* terhadap kualitas hidup pasien diabetes melitus tipe 2. Skala data pada variabel independen dan variabel dependen berbentuk nominal, maka analisis menggunakan Uji *chi-square* dengan program SPSS for windows versi 22.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan tabel 1 yang menunjukkan distribusi frekuensi karakteristik responden penelitian dengan jumlah total 97 orang, diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada kelompok umur 40–59 tahun sebanyak 52 orang (53,6%), diikuti oleh kelompok umur 60–79 tahun sebanyak 37 orang (38,1%), dan sisanya berusia 20–39 tahun sebanyak 8 orang (8,3%). Jika dilihat dari jenis kelamin, mayoritas responden adalah laki-laki sebanyak 54 orang (55,7%), sementara perempuan berjumlah 43 orang (44,3%). Dari segi pendidikan, responden terbanyak memiliki pendidikan terakhir tingkat SD sebanyak 48 orang (49,5%), kemudian SMA sebanyak 23 orang (23,7%), SMP sebanyak 7 orang (7,2%), Diploma 12 orang (12,4%), dan Sarjana 7 orang (7,2%).

Sementara itu, distribusi berdasarkan lama menderita diabetes menunjukkan bahwa responden terbanyak telah menderita diabetes selama 6–10 tahun sebanyak 34 orang (35,1%). Disusul oleh kelompok yang menderita selama 11–15 tahun sebanyak 29 orang (29,9%), 16–20 tahun sebanyak 24 orang (24,7%), dan sisanya 1–5 tahun sebanyak 10 orang (10,3%). Data ini menunjukkan bahwa mayoritas responden telah mengalami penyakit diabetes dalam jangka waktu yang cukup lama dan sebagian besar berasal dari kelompok usia produktif hingga lanjut usia, dengan latar belakang pendidikan yang cenderung rendah.

**Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik responden penelitian (n= 97)**

Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Umur		
20-39 tahun	8	8,3
40-59 tahun	52	53,6
60-79 tahun	37	38,1
Jenis Kelamin		
Laki-laki	54	55,7
Perempuan	43	44,3
Pendidikan		
SD	48	49,5
SMP	7	7,2
SMA	23	23,7
Diploma	12	12,4
Sarjana	7	7,2
Lama Menderita		
1-5 tahun	10	10,3
6-10 tahun	34	35,1
11-15 tahun	29	29,9
16-20 tahun	24	24,7

**Tabel 2. Hubungan *self-management* dengan kualitas hidup pasien diabetes melitus tipe 2**

<i>Self-management</i>	Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus Tipe 2								Nilai p
	Rendah		Sedang		Tinggi		Total		
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Rendah	32	33,0	6	6,2	4	4,1	42	43,3	0,002
Sedang	12	12,4	9	9,3	10	10,3	31	32,0	
Tinggi	10	10,3	3	3,1	11	11,3	24	24,7	

Tabel 2 menunjukkan bahwa responden dengan *self-management* rendah sebanyak 42 orang (43,3%), di antaranya terdapat 32 orang (33,0%) yang memiliki kualitas hidup rendah, 6 orang (6,2%) dengan kualitas hidup sedang, dan 4 orang (4,1%) dengan kualitas hidup tinggi. Sementara itu, responden dengan *self-management* sedang sebanyak 31 orang (32,0%), terdiri dari 12 orang (12,4%) dengan kualitas hidup rendah, 9 orang (9,3%) sedang, dan 10 orang (10,3%) tinggi. Adapun responden dengan *self-management* tinggi sebanyak 24 orang (24,7%), di antaranya 10 orang (10,3%) memiliki kualitas hidup rendah, 3 orang (3,1%) sedang, dan 11

---

orang (11,3%) tinggi. Hasil analisis menggunakan uji chi-square diperoleh nilai  $p = 0,002 < 0,05$ , yang berarti  $H_0$  diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara *self-management* dengan kualitas hidup pasien diabetes melitus tipe 2 di Wilayah kerja Puskesmas Wara Utara Kota, Kota Palopo Tahun 2025.

Teori Bandura tentang *self-efficacy* dalam kerangka *Social Cognitive Theory* menyatakan bahwa keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengatur dan menjalankan tindakan yang diperlukan akan sangat memengaruhi perilaku dan hasil yang dicapai, termasuk dalam pengelolaan penyakit kronis seperti diabetes. Dalam konteks ini, *self-management* merupakan perwujudan dari *self-efficacy*, di mana individu yang percaya pada kemampuannya akan lebih proaktif dalam mengatur pola makan, aktivitas fisik, konsumsi obat, serta pemantauan gula darah (Bandura, 2017). Hal ini sejalan dengan pendapat Barlow yang menekankan bahwa *self-management* yang efektif akan memperkuat kontrol diri pasien, meningkatkan kemandirian, dan berdampak langsung terhadap peningkatan kualitas hidup. Oleh karena itu, teori ini mendukung temuan penelitian bahwa *self-management* yang baik berkorelasi positif dengan kualitas hidup yang lebih tinggi pada pasien diabetes melitus tipe 2 (Barlow, 2018).

Hasil penelitian di Indonesia menunjukkan temuan yang beragam terkait hubungan antara *self-management* dengan kualitas hidup pasien diabetes tipe 2. Penelitian di Puskesmas Lembursitu Sukabumi (Nurbayanti, dan Abdillah, 2023) dan RS Rajawali Bandung menemukan adanya hubungan signifikan antara *self-management* dengan peningkatan kualitas hidup pasien, dengan nilai  $p < 0,05$  yang menunjukkan kekuatan hubungan yang kuat (Juariah, Kasmuji dan Nurmansyah, 2022). Hasil serupa juga dilaporkan oleh Solikin & Heriyadi di Puskesmas Landasan Ulin Kalimantan Selatan yang menunjukkan bahwa *self-management* berperan penting dalam memperbaiki kualitas hidup pasien (Solikin dan Heriyadi, 2020). Namun demikian, temuan berbeda muncul dari penelitian di Puskesmas Antara Kota Makassar yang tidak menemukan hubungan signifikan antara *self-care* dan kualitas hidup pasien DM tipe 2 ( $p = 0,227$ ), mengindikasikan adanya pengaruh faktor kontekstual seperti rendahnya variasi skor, komorbiditas, atau kurangnya dukungan sosial (Kogoya, 2023). Perbedaan hasil ini menunjukkan bahwa efektivitas *self-management* dalam meningkatkan kualitas hidup sangat bergantung pada faktor lokal, sehingga intervensi yang dirancang perlu mempertimbangkan konteks sosial, budaya, dan dukungan yang tersedia bagi pasien.

*Self-management* dan kualitas hidup pasien diabetes melitus (DM) tipe 2 sangat dipengaruhi oleh tingkat pendidikan dan lama menderita penyakit. Dalam penelitian ini, sebagian besar responden merupakan lulusan Sekolah Dasar (49,5%), yang menunjukkan rendahnya tingkat pendidikan. Menurut Barlow, *self-management* merupakan kemampuan individu untuk secara aktif mengelola gejala, pengobatan, dan perubahan gaya hidup akibat penyakit kronis. Kemampuan ini membutuhkan pemahaman yang baik terhadap kondisi kesehatan dan instruksi medis, yang sangat berkaitan dengan tingkat literasi kesehatan. Semakin rendah tingkat pendidikan, maka kemungkinan besar akan semakin terbatas pula kemampuan dalam mengelola penyakit secara efektif, sehingga berpotensi menurunkan kualitas hidup (Barlow, 2018). Selain itu, mayoritas responden telah menderita diabetes lebih dari 6 tahun (89,7%), yang mencerminkan kebutuhan akan pengelolaan diri jangka panjang. Hal ini sejalan dengan Barlow yang menyatakan bahwa pasien kronis yang sudah lama menderita penyakit perlu membentuk kebiasaan *self-management* berkelanjutan untuk mencegah komplikasi dan

---

mempertahankan kualitas hidup yang stabil. Maka, tingkat pendidikan dan durasi penyakit menjadi indikator penting dalam efektivitas *self-management* terhadap kualitas hidup.

Faktor-faktor lokal yang dapat memengaruhi temuan ini antara lain adalah tingkat pendidikan responden yang sebagian besar rendah, keterbatasan akses informasi kesehatan, serta pola hidup yang belum sepenuhnya mendukung pengelolaan mandiri. Banyak responden berusia lanjut dan hanya berpendidikan dasar, yang membuat kemampuan mereka dalam memahami dan menerapkan prinsip *self-management* menjadi terbatas. Selain itu, belum semua pasien memperoleh edukasi kesehatan yang memadai dari tenaga kesehatan, sehingga *self-monitoring* terhadap kadar gula darah atau pengelolaan makanan masih dilakukan secara konvensional. Budaya masyarakat yang cenderung menyerahkan pengobatan sepenuhnya pada tenaga medis tanpa inisiatif pengelolaan mandiri juga berperan dalam hasil ini. Oleh karena itu, kontekstualisasi data sangat penting untuk memahami mengapa sebagian pasien tetap memiliki kualitas hidup rendah meskipun telah mendapatkan pengobatan.

*Self-management* berperan signifikan dalam menentukan kualitas hidup pasien diabetes melitus tipe 2 di wilayah kerja Puskesmas Wara Utara. Peningkatan kapasitas *self-management* akan mendukung pasien untuk lebih mandiri dalam menjalani pengobatan dan menghindari komplikasi, sehingga berdampak positif terhadap aspek fisik dan psikososial mereka. Implikasi praktis dari temuan ini adalah perlunya integrasi program edukatif dan pendampingan berkelanjutan dalam pelayanan Puskesmas. Intervensi ini dapat meningkatkan partisipasi pasien dalam perawatan sehari-hari serta memperkuat motivasi intrinsik untuk menjalani hidup sehat. Hal ini penting terutama bagi populasi lansia yang rentan dan cenderung pasif dalam pengambilan keputusan kesehatan. Maka, kualitas hidup yang lebih baik akan tercapai jika penguatan kapasitas manajemen diri diberikan secara terstruktur dan konsisten.

Namun demikian, terdapat ketidaksesuaian yang menarik antara kategori *self-management* dan kualitas hidup pada sebagian responden. Misalnya, beberapa pasien dengan *self-management* sedang justru memiliki kualitas hidup tinggi, sementara lainnya tetap berada dalam kategori buruk. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan mengelola diri tidak selalu langsung berbanding lurus dengan persepsi kualitas hidup secara subjektif. Faktor eksternal seperti dukungan keluarga, status ekonomi, dan akses pelayanan kesehatan dapat menjadi penentu lain yang turut memengaruhi persepsi kualitas hidup. Oleh karena itu, penilaian kualitas hidup sebaiknya tidak hanya bergantung pada satu variabel, melainkan mencakup berbagai aspek yang bersifat multidimensi. Kesenjangan ini menegaskan perlunya pendekatan holistik dalam pengelolaan penyakit kronis.

Anomali data juga ditemukan, di mana terdapat responden dengan *self-management* rendah namun melaporkan kualitas hidup sedang bahkan tinggi. Kondisi ini mungkin dipengaruhi oleh adanya penerimaan diri, faktor spiritual, atau sistem dukungan sosial yang kuat dari keluarga dan lingkungan sekitar. Beberapa pasien mungkin tidak aktif dalam mengelola penyakitnya tetapi tetap merasa puas dan bersemangat menjalani hidup karena mendapatkan perhatian dan bantuan dari orang terdekat. Selain itu, pemahaman yang terbatas terhadap indikator kesehatan membuat sebagian responden tidak menyadari pentingnya praktik *self-management*. Hal ini menjadi peringatan bahwa persepsi kualitas hidup tidak sepenuhnya

mencerminkan kondisi medis objektif, sehingga pendekatan edukatif harus tetap dilakukan meskipun pasien terlihat merasa “baik-baik saja”.

Berdasarkan temuan ini, disarankan agar Puskesmas Wara Utara Kota memperkuat program edukasi mandiri pasien melalui pendekatan komunitas dan kunjungan rumah. Penyuluhan berkala, pelatihan keterampilan *self-care*, dan penggunaan media edukatif berbasis visual dapat meningkatkan pemahaman pasien, khususnya yang berpendidikan rendah. Perlu juga dikembangkan sistem pemantauan berbasis kader atau pendamping kesehatan yang dapat membantu pasien dalam menerapkan manajemen diri secara konsisten di rumah. Intervensi kebijakan puskesmas berupa integrasi *self-management* ke dalam rekam medis dan kunjungan rutin juga akan membantu meningkatkan efektivitas pelayanan. Edukasi ini sebaiknya dikaitkan dengan motivasi pasien dan faktor-faktor sosial budaya setempat agar lebih mudah diterima. Program yang berkelanjutan akan menjadi kunci peningkatan kualitas hidup jangka panjang bagi penderita diabetes melitus tipe 2.

Menurut asumsi peneliti, rendahnya kualitas hidup pada pasien dengan *self-management* baik dapat disebabkan oleh harapan atau standar hidup yang tinggi dari pasien itu sendiri. Beberapa pasien yang sudah berupaya melakukan pengelolaan diri dengan optimal justru menjadi lebih sadar akan keterbatasan dan hambatan yang mereka hadapi, sehingga secara subjektif mereka merasa belum mencapai kualitas hidup yang memuaskan. Di sisi lain, pasien dengan *self-management* rendah mungkin memiliki standar hidup yang lebih rendah atau merasa cukup dengan kondisi yang ada, sehingga mereka melaporkan kualitas hidup yang lebih baik. Asumsi ini mencerminkan bahwa kualitas hidup bukan hanya hasil dari kemampuan mengelola diri, tetapi juga dipengaruhi oleh persepsi, ekspektasi, dan sikap terhadap hidup itu sendiri. Maka, intervensi untuk meningkatkan kualitas hidup sebaiknya memperhatikan aspek psikologis dan motivasional pasien, tidak hanya perilaku manajemen kesehatannya.

**Tabel 3. Hubungan *self-efficacy* dengan kualitas hidup pasien diabetes melitus tipe 2**

Self Efficacy	Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus Tipe 2								Nilai p
	Rendah		Sedang		Tinggi		Total		
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Rendah	32	33,0	4	4,1	7	7,2	43	44,3	0,003
Sedang	12	12,4	10	10,3	7	7,2	29	29,9	
Tinggi	10	10,3	4	4,1	11	11,3	25	25,8	

Tabel 3 menunjukkan bahwa responden dengan *self-efficacy* rendah sebanyak 43 orang (44,3%), di antaranya terdapat 32 orang (33,0%) yang memiliki kualitas hidup rendah, 4 orang (4,1%) dengan kualitas hidup sedang, dan 7 orang (7,2%) dengan kualitas hidup tinggi. Sementara itu, responden dengan *self-efficacy* sedang sebanyak 29 orang (29,9%), terdiri dari 12 orang (12,4%) dengan kualitas hidup rendah, 10 orang (10,3%) sedang, dan 7 orang (7,2%) tinggi. Adapun responden dengan *self-efficacy* tinggi sebanyak 25 orang (25,8%), di antaranya 10 orang (10,3%) memiliki kualitas hidup buruk, 4 orang (4,1%) sedang, dan 11 orang (11,3%) tinggi. Hasil analisis menggunakan uji *chi-square* diperoleh nilai  $p = 0,003 < 0,05$ , yang berarti  $H_0$  diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara *self-*

---

*efficacy* dengan kualitas hidup pasien diabetes melitus tipe 2 di Wilayah kerja Puskesmas Wara Utara Kota, Kota Palopo Tahun 2025.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan dari Mega Septia Nurbayanti et al. (2023) di Puskesmas Lembursitu, Kota Sukabumi, yang menunjukkan bahwa *self-efficacy* berhubungan signifikan dengan kualitas hidup pasien diabetes melitus tipe 2. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan *p-value* sebesar 0,001 ( $p < 0,05$ ), yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *self-efficacy*, maka semakin baik pula kualitas hidup pasien (Nurbayanti, Alamsyah dan Abdillah, 2023). Namun demikian, tidak semua penelitian mendukung adanya hubungan langsung. Penelitian oleh Erti Kogoya et al. (2023) di Puskesmas Antara Kota Makassar justru menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara *self-care* (yang mencakup elemen *self-efficacy*) dengan kualitas hidup, dengan hasil uji Kendall menunjukkan  $p = 0,227$  ( $p > 0,05$ ). Peneliti menyimpulkan bahwa meskipun pasien memiliki pengetahuan dan niat melakukan perawatan diri, tanpa dukungan lingkungan atau kondisi kesehatan yang stabil, *self-efficacy* tidak cukup meningkatkan kualitas hidup secara nyata (Kogoya, 2023).

Adapun hubungan antara *self-efficacy* dan kualitas hidup pasien DM juga berkaitan erat dengan usia dan jenis kelamin. Dalam penelitian ini, sebagian besar responden berada pada rentang usia 40–79 tahun (91,7%) dan didominasi oleh laki-laki (55,7%). Menurut teori *self-efficacy* yang dikemukakan oleh Bandura, keyakinan seseorang terhadap kemampuannya dalam mengatur dan mengendalikan penyakit sangat mempengaruhi perilaku kesehatannya dan berdampak langsung terhadap kualitas hidup. Pada usia dewasa akhir, penurunan fungsi tubuh dan kekhawatiran akan komplikasi penyakit seringkali menurunkan *self-efficacy*, sehingga memperburuk pengelolaan penyakit dan menurunkan kualitas hidup (Bandura, 2017). Adapun faktor jenis kelamin turut memengaruhi *self-efficacy*. Laki-laki dan perempuan memiliki kecenderungan berbeda dalam menghadapi penyakit kronis, baik dari sisi emosional maupun sosial. Misalnya, perempuan umumnya lebih terbuka untuk mencari dukungan sosial, sementara laki-laki cenderung mengandalkan diri sendiri, yang kadang menurunkan efektivitas pengelolaan penyakit. Oleh karena itu, usia dan jenis kelamin menjadi faktor penting dalam memahami variasi tingkat *self-efficacy* pasien dan implikasinya terhadap kualitas hidup penderita diabetes.

Adanya hubungan yang signifikan dalam penelitian ini dapat dijelaskan oleh beberapa faktor kontekstual lokal di wilayah kerja Puskesmas Wara Utara Kota. Mayoritas responden tinggal di wilayah perkotaan dengan akses relatif baik terhadap layanan kesehatan dasar dan informasi. Selain itu, edukasi kesehatan yang dilakukan oleh petugas puskesmas serta dukungan keluarga turut membentuk keyakinan diri pasien dalam menghadapi penyakitnya. Meskipun sebagian besar responden memiliki pendidikan rendah, pengalaman panjang dalam menjalani penyakit membuat mereka terbiasa dan yakin dalam menjalani pengobatan. Responden yang memiliki interaksi sosial aktif dan merasa dihargai dalam keluarga juga menunjukkan *self-efficacy* yang lebih baik. Kondisi ini menunjukkan bahwa faktor-faktor non-klinis seperti relasi sosial dan penerimaan keluarga turut mendukung persepsi positif terhadap kemampuan diri.

Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa *self-efficacy* merupakan variabel yang signifikan dalam mempengaruhi kualitas hidup pasien diabetes melitus tipe 2 di wilayah

---

ini. Semakin tinggi tingkat keyakinan pasien terhadap kemampuannya sendiri, maka semakin tinggi pula peluang untuk mencapai kualitas hidup yang lebih baik. Hasil ini menjadi dasar penting bagi penyusunan strategi intervensi edukatif di puskesmas, terutama dalam membangun motivasi dan kepercayaan diri pasien. Edukasi yang hanya fokus pada informasi medis saja tidak cukup tanpa adanya pendekatan psikologis yang membangun *self-efficacy*. Oleh karena itu, program promotif dan preventif di tingkat layanan primer harus memasukkan unsur penguatan kepercayaan diri dalam menghadapi penyakit kronis. Implikasi praktis dari penelitian ini adalah pentingnya melibatkan tenaga kesehatan dalam pemberdayaan psikososial pasien secara berkesinambungan.

Namun demikian, terdapat beberapa ketidaksesuaian atau kesenjangan dalam data yang muncul pada penelitian ini. Sebagian responden dengan *self-efficacy* tinggi justru tidak memiliki kualitas hidup yang optimal, yang dapat disebabkan oleh faktor lain seperti komplikasi penyakit atau keterbatasan ekonomi. Di sisi lain, terdapat responden dengan *self-efficacy* sedang yang menunjukkan kualitas hidup lebih baik dibandingkan kelompok tinggi, yang mengindikasikan adanya variabel antara yang belum ditelusuri secara mendalam. Kesenjangan ini mencerminkan bahwa meskipun keyakinan diri tinggi, kualitas hidup tidak hanya ditentukan oleh faktor internal, tetapi juga oleh kondisi eksternal seperti ketersediaan fasilitas dan dukungan sosial. Hal ini menjadi peringatan bagi perawat dan tenaga kesehatan agar tidak semata-mata fokus pada satu dimensi dalam memahami kesejahteraan pasien. Oleh sebab itu, penguatan *self-efficacy* harus diikuti dengan pendekatan holistik dan multisektor.

Anomali data juga ditemukan, yaitu pada kelompok responden dengan *self-efficacy* rendah yang justru memiliki kualitas hidup sedang atau tinggi. Fenomena ini bisa terjadi karena adanya penerimaan kondisi penyakit secara spiritual atau nilai budaya tertentu yang menjadikan penyakit sebagai bagian dari takdir hidup. Beberapa responden mengungkapkan bahwa dukungan keluarga dan kedekatan dengan komunitas keagamaan membuat mereka merasa cukup puas dan tenang dalam menjalani hidup, meskipun secara objektif mereka tidak banyak melakukan manajemen mandiri. Ini menunjukkan bahwa persepsi kualitas hidup tidak selalu sejalan dengan kemampuan manajemen penyakit, melainkan juga dipengaruhi oleh makna subjektif dan nilai-nilai personal. Oleh karena itu, penting bagi tenaga kesehatan untuk memahami faktor psikologis dan sosial yang membentuk persepsi pasien terhadap penyakitnya. Keadaan ini menggarisbawahi pentingnya asesmen multidimensi dalam evaluasi kualitas hidup.

Sebagai tindak lanjut, Puskesmas Wara Utara Kota disarankan untuk menyusun program pelatihan berbasis kelompok yang bertujuan untuk meningkatkan *self-efficacy* pasien diabetes. Kegiatan ini dapat berupa edukasi berjenjang, pelatihan keterampilan pengelolaan diri, serta diskusi pengalaman antar pasien untuk membentuk rasa percaya diri kolektif. Pendampingan secara psikologis juga perlu diberikan, terutama bagi pasien yang baru terdiagnosis atau menunjukkan gejala penurunan semangat hidup. Pemeriksaan berkala terhadap tingkat *self-efficacy* juga dapat menjadi bagian dari monitoring program pengendalian diabetes. Puskesmas juga dapat melibatkan kader kesehatan dan keluarga pasien dalam membentuk jaringan dukungan yang memperkuat keyakinan pasien. Intervensi ini akan berdampak positif tidak hanya terhadap kualitas hidup pasien, tetapi juga terhadap efisiensi pelayanan dan pengendalian komplikasi jangka panjang.

---

Menurut asumsi peneliti, hasil yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara *self-efficacy* dan kualitas hidup kemungkinan besar dipengaruhi oleh pengalaman subyektif pasien dalam mengatasi tantangan sehari-hari. Pasien yang telah lama hidup dengan diabetes mungkin membangun semacam ketahanan batin dan strategi pribadi untuk bertahan, meskipun secara medis mereka tidak selalu optimal. Pengalaman ini membentuk kepercayaan diri yang tidak hanya berasal dari edukasi formal, tetapi juga dari keberhasilan kecil yang dialami pasien dalam mengelola penyakit. Keyakinan diri ini akhirnya tercermin dalam penilaian terhadap kualitas hidup mereka sendiri, yang bisa saja berbeda dari penilaian medis atau objektif. Oleh karena itu, peneliti meyakini bahwa intervensi yang menyentuh aspek psikologis dan pengalaman hidup pasien akan jauh lebih berdampak daripada pendekatan teknis semata. Hal ini menjadi landasan penting bagi penyusunan strategi pelayanan yang lebih empatik dan personal.

Temuan ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh pasien mengalami keterbatasan dalam aspek fisik, psikologis, sosial, maupun lingkungan hidupnya, yang dapat memengaruhi kesejahteraan secara keseluruhan. Rendahnya kualitas hidup ini kemungkinan dipengaruhi oleh tingkat *self-management* dan *self-efficacy* yang belum optimal, serta kondisi kronis yang memerlukan penyesuaian hidup jangka panjang. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan dukungan layanan kesehatan dan pendekatan edukatif agar pasien lebih mampu menjalani hidup dengan produktif dan bermakna meskipun dalam kondisi penyakit kronis.

Keterbatasan penelitian ini terletak pada desain potong lintang (*cross-sectional*) yang tidak memungkinkan penarikan hubungan sebab-akibat secara longitudinal. Selain itu, pengukuran variabel seperti *self-efficacy* dan *self-management* hanya dilakukan melalui instrumen kuesioner yang bersifat subjektif dan tidak disertai dengan verifikasi objektif seperti observasi atau wawancara mendalam, sehingga rentan terhadap bias persepsi. Penelitian ini juga terbatas pada satu wilayah kerja puskesmas dengan jumlah responden yang tidak mewakili seluruh karakteristik populasi, sehingga generalisasi hasil ke wilayah lain harus dilakukan secara hati-hati. Beberapa variabel penting yang berpotensi memengaruhi kualitas hidup, seperti pendapatan, status komorbiditas, status asupan gizi, dan dukungan keluarga tidak dianalisis secara menyeluruh. Keterbatasan lain mencakup belum digunakannya pendekatan triangulasi metode karena keterbatasan waktu dan sumber daya. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lanjutan dengan cakupan wilayah yang lebih luas, pendekatan *mixed methods*, dan jangka waktu yang lebih panjang untuk memperoleh hasil yang lebih komprehensif dan mendalam.

## **SIMPULAN**

Kesimpulan dalam penelitian ini yaitu terdapat hubungan *self-management* terhadap kualitas hidup pasien diabetes melitus tipe 2 di wilayah kerja Puskesmas Wara Utara Kota, Kota Palopo Tahun 2025. Ada hubungan *self-efficacy* terhadap kualitas hidup pasien diabetes melitus tipe 2 di wilayah kerja Puskesmas Wara Utara Kota, Kota Palopo Tahun 2025. Penelitian ini menunjukkan bahwa *self-management* dan *self-efficacy* memiliki hubungan yang signifikan terhadap kualitas hidup pasien diabetes melitus tipe 2, sehingga dapat menjadi rujukan dalam pengembangan intervensi keperawatan berbasis perilaku dan psikososial. Ilmu keperawatan diharapkan lebih menekankan pada pendekatan holistik yang mencakup dimensi edukatif,

motivasional, dan pemberdayaan pasien secara mandiri. Penelitian selanjutnya perlu mengembangkan modul intervensi yang mengintegrasikan pelatihan *self-care* dan pembinaan *self-efficacy* dalam program pengendalian penyakit kronis berbasis komunitas.

## DAFTAR PUSTAKA

- AADE (2015) ‘AADE7 Self-Care Behaviors<sup>TM</sup>’, *The Diabetes Educator*, 41(5), pp. 563–564. Available at: <https://doi.org/10.1177/0145721715599262>.
- Abdillah, M.S.N.M.S.A.H. (2023) ‘Hubungan *Self-Efficacy* Dan *Self-Management* Dengan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus Tipe Ii Di Wilayah Kerja The Relationship Between *Self-Efficacy* And *Self-Management* With The Quality Of Life Of Type 2 Diabetes Mellitus Patients In The Working Area’, 2, Pp. 185–198.
- ADA (2022) ‘1. Improving Care and Promoting Health in Populations: Standards of Medical Care in Diabetes—2022’, *Diabetes Care*, 45(January), pp. S8–S16. Available at: <https://doi.org/10.2337/dc22-S001>.
- ADA (2024) ‘2 . Diagnosis and Classification of Diabetes : Standards of Care in Diabetes — 2024’, 47(January), pp. 20–42.
- Albert Bandura (2017) *Self-efficacy: Latihan Pengendalian Diri*. New York: W.H. Freeman and Company.
- Ali, A. (2023) ‘Association of *Self-management* and Self-Efficacy with Health-Related Quality of Life in Patients with Type 2 Diabetes Mellitus’, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3), p. 1860.
- ARSLAN, B. and ÖZDELİKARA, A. (2023) ‘The Effect of Self-Efficacy Level on Quality of Life in Patients with Type-2 Diabetes’, *Turkish Journal of Diabetes and Obesity*, 7(1), pp. 30–40. Available at: <https://doi.org/10.25048/tudod.1255709>.
- Association, A.D. (2022) ‘Standards of Medical Care in Diabetes—2022’, *Diabetes Care*, 45, pp. S1–S264. Available at: <https://doi.org/10.2337/dc22-S001>.
- Bandura, A. (1997) ‘Self-efficacy’, in, pp. 71–81.
- Barlow (2018) *Pendekatan Manajemen Diri untuk Orang dengan Penyakit Kronis: Sebuah Tinjauan*. Pendidikan Pasien dan Konseling.
- Chen, L. *et al.* (2024) ‘Exploring factors influencing the quality of life in diabetes: a network analysis-based study’, *Frontiers in Psychiatry*, 15, p. 1431772. Available at: <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1431772>.
- Chrvala, C.A., Sherr, D. and Lipman, R.D. (2016) ‘Diabetes *self-management* education for adults with type 2 diabetes mellitus: A systematic review of the effect on glycemic control’, *Patient Education and Counseling*, 99(6), pp. 926–943. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.pec.2015.11.003>.
- Debbie, N.N.D.R. (2021) ‘Diabetes *Self-Management* Education Sebagai Upaya Meningkatkan Kualitas Hidup Penderita’, 2(1), Pp. 6–12.
- Devitasari, A., Permata Sari, Y.I. and Sulistiawan, A. (2024) ‘Hubungan *Self-efficacy* dengan Perilaku Perawatan Diri Pasien Diabetes Mellitus Tipe II di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi’, *Jurnal Ners*, 9(1), pp. 1–10.
- ElSayed, N.A. *et al.* (2023) ‘5. Facilitating Positive Health Behaviors and Well-being to Improve Health Outcomes: Standards of Care in Diabetes—2023’, *Diabetes Care*, 46(Supplement\_1), pp. S68–S96. Available at: <https://doi.org/10.2337/dc23-S005>.
- Erti Kogoya (2023) ‘Hubungan Self Care Dengan Quality of Life Penderita Diabetes Melitus Tipe Ii Di Wilayah Kerja Puskesmas Tamalanrea Jaya ...’, *JIMPK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa & ...*, 3(1), pp. 17–23. Available at: <http://www.jurnal.stikesnh.ac.id/index.php/jimpk/article/view/946%0Ahttp://www.jurnal.s>

- 
- tikesnh.ac.id/index.php/jimpk/article/download/946/723.
- Galuh, L. and Prabawati, D. (2021) 'Hubungan Dukungan Keluarga Terhadap Self-Management dan Kadar Gula Darah Pasien Diabetes', 9(1), pp. 49–55.
- HIMMAH, S.C. (2020) 'Pengaruh Pola Makan dan Aktivitas Fisik terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Klinik Aulia Jombang', *Skripsi Universitas Muhammadiyah Surabaya*, XII(1), pp. 131–141.
- IDF (2021) *IDF Diabetes Atlas*. 10th edn. Belgium.
- IDF (2025) *IDF Diabetes Atlas*.
- Insel, R.A. *et al.* (2015) 'Staging Presymptomatic Type 1 Diabetes : A Scientific Statement of JDRF , the Endocrine Society , and the American Diabetes Association', 38(October), pp. 1964–1974. Available at: <https://doi.org/10.2337/dc15-1419>.
- Islamasih, I., Kesehatan, F.I. and Surakarta, U.M. (2022) 'Gambaran *Self-Management* Pada Penderita Diabetes Mellitus Di Wilayah Kerja Puskesmas'.
- Juariah, J., Kasmuji, I. and Nurmansyah, N. (2022) 'Hubungan *Self-management* Dengan Kualitas Hidup Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Poliklinik Penyakit Dalam Rs Rajawali', *Medical-Surgical Journal of Nursing Research*, 1(1), pp. 14–25. Available at: <https://doi.org/10.70331/jpkmb.v1i1.4>.
- Kemendes (2022) *Pedoman Nasional Etik Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kemendes (2024) *Mengenal Lebih Dekat Diabetes Melitus*.
- Kurnia, A. (2018) 'Validitas dan reliabilitas kuesioner diabetes management *self-efficacy* scale ( DMSES )', *Journals of Ners Community*, 09(02), pp. 156–160.
- Peyrot, M. *et al.* (2005) 'Psychosocial problems and barriers to improved diabetes management: Results of the cross-national Diabetes Attitudes, Wishes and Needs (DAWN) Study', *Diabetic Medicine*, 22(10), pp. 1379–1385. Available at: <https://doi.org/10.1111/j.1464-5491.2005.01644.x>.
- Puspitasari, M. *et al.* (2023) '*Self-management* dan Kualitas Hidup pada Pasien Diabetes Tipe 2: Studi Korelasional', *Jurnal Keperawatan*, 22(1).
- Putra, H.P., Rachmawati, I.N. and Widodo, A. (2023) 'The relationship between self-efficacy and *self-management* behavior in type 2 diabetes mellitus patients', *Journal of Diabetes Nursing Education*, 5(2), pp. 85–92. Available at: <https://doi.org/10.32528/jdne.v5i2.5267>.
- Rubin r.r., & P.M. (2020) 'Quality of life and diabetes', *Diabetes/Metabolism Research and Reviews*, 1. Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/dmrr.3242>.
- Septia Nurbayanti, M., Saeful Alamsyah, M. and Abdillah, H. (2023) 'Hubungan *Self-efficacy* Dan *Self-management* Dengan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus Tipe Ii Di Wilayah Kerja Puskesmas Lembursitu Kota Sukabumi', *Jurnal Ilmu Psikologi dan Kesehatan (SIKONTAN)*, 2(2), pp. 185–198. Available at: <https://doi.org/10.47353/sikontan.v2i2.1310>.
- Shrivastava, Saurabh R, Shrivastava, P.S. and Ramasamy, J. (2013) 'Role of self-care in management of diabetes mellitus', *Journal of Diabetes & Metabolic Disorders*, 12(1), p. 14. Available at: <https://doi.org/10.1186/2251-6581-12-14>.
- Shrivastava, S R, Shrivastava, P.S. and Ramasamy, J. (2013) 'Role of self-care in management of diabetes mellitus', *Journal of Diabetes & Metabolic Disorders*, 12(1), p. 14. Available at: <https://doi.org/10.1186/2251-6581-12-14>.
- Solikin, S. and Heriyadi, M.R. (2020) 'Hubungan *Self-management* Dengan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus Di Puskesmas Landasan Ulin', *Dinamika Kesehatan: Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 11(1), pp. 432–439. Available at: <https://doi.org/10.33859/dksm.v11i1.545>.
-

- 
- Sugiharto *et al.* (2019) 'The Validity and Reliability of The Summary of Diabetes Self-Care Activities Questionnaire: An Indonesian Version', *Indonesian Nursing Journal of Education and Clinic (Injec)*, 4(1), p. 25. Available at: <https://doi.org/10.24990/injec.v4i1.229>.
- Suwito, S., Hidayat, M.N. and Puspitasari, A. (2022) 'Effectiveness of self-efficacy-based education program on self-care behavior of type 2 diabetes mellitus patients', *Journal of Community Health Nursing*, 39(3), pp. 145–152. Available at: <https://doi.org/10.1080/07370016.2022.2081693>.
- Tarigan, M., Siripul, P. and Sangchart, B. (2023) 'Diabetes *Self-management* and Quality of Life Adult People with Diabetes Mellitus Type 2: A Systematic Review', *Caring: Indonesian Journal of Nursing Science*, 5(2), pp. 125–132.
- WHO (2021) *WHOQOL: Measuring Quality of Life*.
- WHO (2024) *Diabetes, World Health Organization (WHO)*. Available at: [https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/diabetes?utm\\_source=chatgpt.com](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/diabetes?utm_source=chatgpt.com).
- Widodo, S. *et al.* (2023) *Metodologi Penelitian, Cv Science Techno Direct*.
- Zhou, B. *et al.* (2016) 'Worldwide trends in diabetes since 1980: A pooled analysis of 751 population-based studies with 4.4 million participants', *The Lancet*, 387(10027), pp. 1513–1530. Available at: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)00618-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)00618-8).
- Zhou, Y. (2022) '*Self-management* and Health-Related Quality of Life among Type 2 Diabetes Patients: A Cross-Sectional Study', *BMC Public Health*, 22, p. 1299.
- Zimmerman, B.J. (2000) 'Self-efficacy: An essential motive to learn', *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), pp. 82–91.