

## Hubungan Kemampuan Perawatan Diri dengan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus Tipe II

Christa Chelo Nita<sup>1\*</sup>, Fadli<sup>2</sup>, Hartati<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Mega Buana Palopo

[christachelo0@gmail.com](mailto:christachelo0@gmail.com)

\*corresponding author

### Abstrak

Diabetes Melitus (DM) tipe II merupakan salah satu masalah kesehatan global yang prevalensinya terus meningkat dari tahun ke tahun. Penyakit ini ditandai dengan gangguan metabolisme akibat resistensi insulin maupun penurunan produksi insulin, sehingga kadar gula darah sulit terkontrol. Kondisi hiperglikemia kronis dapat menimbulkan komplikasi makrovaskuler maupun mikrovaskuler yang berdampak serius terhadap status kesehatan penderita. Pada tahap lanjut, DM tipe II bukan hanya menyebabkan gangguan fisik, tetapi juga menurunkan kualitas hidup pasien karena keterbatasan aktivitas, beban pengobatan jangka panjang, dan tekanan psikososial. Tujuan untuk mengetahui hubungan antara kemampuan perawatan diri dengan kualitas hidup pasien Diabetes Mellitus tipe 2 yang berobat di Puskesmas Wara utara. penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif analitik dan rancangan cross sectiona. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara pengetahuan dengan kualitas hidup pasien diabetes melitus tipe 2  $p=0,002(<0,05)$ , adanya hubungan keyakinan dan kualitas hidup pasien diabetes melitus tipe 2  $p=0,004(<0,05)$ , adanya hubungan keterampilan dengan kualitas hidup pasien diabetes melitus tipe 2  $p=0,004(<0,05)$ , adanya hubungan manajemen stress dengan kualitas hidup pasien diabetes melitus tipe 2  $p=0,002(<0,05)$ .

**Kata Kunci :** diabetes melitus tipe 2; perawatan diri; kualitas hidup

### Abstract

*Type 2 Diabetes Mellitus (T2DM) is one of the global health problems whose prevalence continues to increase from year to year. This disease is characterized by metabolic disorders caused by insulin resistance and/or decreased insulin production, resulting in uncontrolled blood glucose levels. Chronic hyperglycemia may lead to macrovascular and microvascular complications that seriously affect the health status of patients. In advanced stages, T2DM not only causes physical impairment but also decreases patients' quality of life due to activity limitations, long-term treatment burden, and psychosocial stress. This study aimed to determine the relationship between self-care ability and the quality of life of patients with Type 2 Diabetes Mellitus who received treatment at Puskesmas Wara Utara. The study used a quantitative method with a descriptive-analytic approach and a cross-sectional design. The results showed a significant relationship between knowledge and the quality of life of patients with Type 2 Diabetes Mellitus ( $p = 0.002 < 0.05$ ), between beliefs and quality of life ( $p = 0.004 < 0.05$ ), between skills and quality of life ( $p = 0.004 < 0.05$ ), and between stress management and quality of life ( $p = 0.002 < 0.05$ ).*

**Keywords:** type 2 diabetes mellitus; self-care; quality of life

### PENDAHULUAN

Diabetes Melitus (DM) tipe II merupakan salah satu masalah kesehatan global yang prevalensinya terus meningkat dari tahun ke tahun. Penyakit ini ditandai dengan gangguan metabolisme akibat resistensi insulin maupun penurunan produksi insulin, sehingga kadar gula darah sulit terkontrol. Kondisi hiperglikemia kronis dapat menimbulkan komplikasi makrovaskuler maupun mikrovaskuler yang berdampak serius terhadap status kesehatan penderita. Pada tahap lanjut, DM tipe II bukan hanya menyebabkan gangguan fisik, tetapi juga menurunkan kualitas hidup pasien karena keterbatasan aktivitas, beban pengobatan jangka panjang, dan tekanan psikososial (Widodo, 2020).



---

Menurut data International Diabetes Federation (IDF) tahun 2021, diperkirakan terdapat lebih dari 537 juta orang dewasa di dunia yang hidup dengan diabetes, dan jumlah ini diprediksi akan meningkat menjadi 643 juta pada tahun 2030 (IDF 2021). Indonesia menempati peringkat kelima dengan jumlah penderita diabetes terbanyak di dunia, yaitu sekitar 19,5 juta jiwa. Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023 menunjukkan prevalensi diabetes di Indonesia mencapai 10,9%, dengan kecenderungan terus meningkat. Kondisi ini membuktikan bahwa DM tipe II menjadi masalah kesehatan masyarakat yang perlu mendapatkan perhatian serius, baik dari aspek pencegahan maupun pengelolaan.

Prevalensi DM tipe II di Sulawesi Selatan terus menunjukkan peningkatan. Berdasarkan data SKI Tahun 2023, prevalensi diabetes pada kelompok usia  $\geq 15$  tahun di Sulawesi Selatan mencapai 2,1%, dengan angka yang lebih tinggi di wilayah perkotaan dibandingkan pedesaan. Kota Palopo sebagai salah satu daerah dengan perkembangan pesat, mengalami pergeseran gaya hidup masyarakat menuju pola makan tinggi kalori, konsumsi makanan cepat saji, dan aktivitas fisik yang rendah, sehingga berpotensi meningkatkan kasus DM tipe II. Data Dinas Kesehatan Kota Palopo Tahun 2024 menunjukkan bahwa diabetes termasuk dalam lima besar penyakit terbanyak yang ditangani di fasilitas kesehatan primer, dengan jumlah kunjungan pasien DM meningkat setiap tahun, data yang di dapat pada tahun 2022 jumlah kasus diabetes melitus sebanyak 4.097 kasus, pada tahun 2023 terjadi peningkatan kasus DM, Dimana tercatat 5.245 kasus dan pada tahun 2024 sebanyak 6.643 kasus ( Dinkes kota palopo 2025). Salah satu Puskesmas wara utara di Kota Palopo mencatat tingginya angka kunjungan pasien DM tipe II pada tahun 2024 sebanyak 195 kasus dan pada tahun 2025 sebanyak 387 kasus. Pemilihan lokasi penelitian di Puskesmas puskesmas wara utara didasarkan pada tingginya jumlah penderita diabetes, aksesibilitas yang baik, serta adanya dukungan dari tenaga kesehatan untuk dilakukan penelitian. Kondisi ini menunjukkan bahwa masalah DM tipe II di wilayah penelitian bukan hanya isu medis, tetapi juga isu sosial yang perlu ditangani secara komprehensif, termasuk melalui peningkatan kemampuan perawatan diri pasien (puskesmas wara utara 2025).

Peningkatan jumlah penderita DM tipe II sejalan dengan meningkatnya beban komplikasi, keterbatasan aktivitas, hingga penurunan produktivitas. Pasien dengan DM tipe II sering mengalami masalah kualitas hidup karena kelelahan, gangguan pola tidur, pembatasan diet, stres psikologis, serta kecemasan terkait komplikasi jangka panjang (Saragih et al., 2022). Penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa kualitas hidup pasien DM tipe II dipengaruhi oleh faktor fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan (Anggraini & Anggilia, 2021). artinya, keberhasilan pengelolaan diabetes tidak hanya dilihat dari aspek klinis semata (kontrol gula darah), tetapi juga dari bagaimana pasien mampu mempertahankan kualitas hidup yang optimal.

Salah satu faktor utama yang berkontribusi pada kualitas hidup penderita diabetes adalah kemampuan pasien dalam melakukan perawatan diri (self-care). Self-care meliputi kepatuhan terhadap pengaturan pola makan, aktivitas fisik, pengobatan, monitoring gula darah, serta manajemen stres (Pescador Prieto, 2022). Menurut American Diabetes Association (2020), pasien yang konsisten melakukan self-care terbukti memiliki kendali glikemik yang lebih baik serta mampu mencegah terjadinya komplikasi. Namun, pada kenyataannya masih banyak pasien

yang memiliki tingkat perawatan diri rendah akibat kurangnya pengetahuan, motivasi, dukungan keluarga, maupun keterbatasan akses pelayanan kesehatan (ADA,2020).

Perawatan diri Adalah kegiatan individu untuk melakukan perawatan diri dan membentuk perilaku dalam upaya memelihara kesehatan, mempertahankan kesejahteraan serta penyembuhan dari penyakit, dan mengatasi komplikasi penyakit secara mandiri dan terus menerus. Kegiatan perawatan diri pada penderita diabetes melitus termasuk memantau diet, latihan fisik, dan pemantauan kadar gula darah mereka(Waruwu, 2022). berdasarkan hasil dari peneliti sebelumnya di temukan adanya hubungan yang signifikan antara self-care dengan kualitas hidup pasien diabetes melitus (Amananti, 2024).

Beberapa penelitian di Indonesia melaporkan bahwa mayoritas pasien DM tipe II memiliki tingkat self-care yang kurang memadai. Penelitian (Abrar, 2022) menemukan bahwa 26.1% yang memiliki quality of life baik s, sementara penelitian (Waruwu, 2022) menunjukkan 5.7% yang memiliki self-care yang kurang baik. Meskipun sudah banyak studi mengenai perawatan diri pasien DM, namun hubungan langsung antara kemampuan self-care dengan kualitas hidup masih jarang dikaji secara komprehensif dengan pendekatan teori keperawatan. Padahal, hubungan ini penting untuk memberikan dasar evidence-based dalam praktik keperawatan.

Salah satu teori keperawatan yang relevan untuk mengkaji hubungan antara perawatan diri dengan kualitas hidup pasien DM tipe II adalah Self-Care Deficit Nursing Theory (SCDNT) dari Dorothea Orem. Teori ini menekankan bahwa keperawatan bertujuan membantu individu yang tidak mampu melakukan self-care secara mandiri agar kebutuhan kesehatannya dapat terpenuhi. Dalam konteks pasien DM tipe II, penerapan sistem keperawatan Orem dapat membantu meningkatkan kemandirian pasien dalam mengelola penyakitnya sehingga berimplikasi pada kualitas hidup yang lebih baik (Paisal, 2021). Oleh karena itu, teori ini menjadi kerangka konseptual yang tepat untuk menjelaskan fenomena penelitian.

Berdasarkan fenomena tersebut, peningkatan kemampuan perawatan diri pasien DM tipe II menjadi salah satu strategi penting dalam meningkatkan kualitas hidup. Dengan demikian, penelitian tentang hubungan kemampuan perawatan diri dengan kualitas hidup pasien DM tipe II berdasarkan teori Orem sangat diperlukan sebagai dasar pengembangan intervensi keperawatan yang lebih efektif.

## METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif analitik dan desain cross sectional, yang bertujuan untuk mengetahui hubungan kemampuan perawatan diri dengan kualitas hidup pasien diabetes melitus tipe 2 di wilayah kerja Puskesmas Wara Utara Kota Palopo.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1. Distribusi frekuensi pengetahuan responden**

| Pengetahuan  | n         | %          |
|--------------|-----------|------------|
| Cukup        | 56        | 70,0       |
| Baik         | 24        | 30,0       |
| <b>Total</b> | <b>80</b> | <b>100</b> |

Berdasarkan tabel 1 di peroleh data dari responden tingkat distribusi frekuensi pengetahuan dengan kategori cukup sebanyak 56 orang (70,0%), sedangkan tingkat pengetahuan kategori baik sebanyak 24 orang (30,0).

**Tabel 2. Distribusi frekuensi keyakinan responden**

| <b>Keyakinan</b> | <b>n</b>  | <b>%</b>   |
|------------------|-----------|------------|
| Kurang           | 32        | 40,0       |
| Cukup            | 20        | 25,0       |
| Baik             | 28        | 35,0       |
| <b>Total</b>     | <b>80</b> | <b>100</b> |

Berdasarkan data tabel 2 di peroleh data dari responden tingkat distribusi frekuensi keyakinan dengan kategori kurang 32 orang (40,0%), cukup 20 orang (25,0%), dan baik 28 orang (35,0%).

**Tabel 3. Distribusi frekuensi keterampilan responden**

| <b>Keterampilan</b> | <b>n</b>  | <b>%</b>   |
|---------------------|-----------|------------|
| Kurang              | 24        | 30,0       |
| Cukup               | 37        | 46,2       |
| Baik                | 19        | 23,8       |
| <b>Total</b>        | <b>80</b> | <b>100</b> |

Berdasarkan data tabel 3 di peroleh data dari responden tingkat distribusi frekuensi keterampilan dengan kategori kurang 24 orang (30,0%), cukup 37 orang (46,2%), dan baik 19 orang (23,8).

**Tabel 4. Distribusi frekuensi manajemen stres responden**

| <b>Manajemen Stres</b> | <b>n</b>  | <b>%</b>   |
|------------------------|-----------|------------|
| Berat                  | 33        | 41,2       |
| Sedang                 | 43        | 53,8       |
| Ringan                 | 4         | 5,0        |
| <b>Total</b>           | <b>80</b> | <b>100</b> |

Berdasarkan data tabel 4 di peroleh data tingkat distribusi frekuensi manajemen stres dengan kategori berat 33 orang (41,2%), sedang 43 orang (53,8%), dan ringan 4 orang (5,0%).

**Tabel 5. Distribusi frekuensi kualitas hidup responden**

| <b>Kualitas Hidup</b> | <b>n</b>  | <b>%</b>   |
|-----------------------|-----------|------------|
| Buruk                 | 53        | 66,3       |
| Cukup                 | 18        | 22,5       |
| Baik                  | 9         | 11,3       |
| <b>Total</b>          | <b>80</b> | <b>100</b> |

Berdasarkan data tabel 5 di peroleh data tingkat distribusi frekuensi kualitas hidup dengan kategori buruk 53 orang (66,3%), cukup 18 orang (22,5%), dan baik 9 orang (11,3%).

**Tabel 6. Hubungan pengetahuan dengan kualitas hidup pada pasien diabetes melitus tipe 2**

| Pengetahuan  | Kualitas hidup |             |           |             |          |             | Total     |              | P-Val        |
|--------------|----------------|-------------|-----------|-------------|----------|-------------|-----------|--------------|--------------|
|              | Buruk          |             | Cukup     |             | Baik     |             | Persent   |              |              |
|              | n              | %           | n         | %           | n        | %           | N         | %            |              |
| Baik         | 9              | 11,2        | 10        | 12,5        | 5        | 6,2         | 24        | 30,0         | <b>0,002</b> |
| Cukup        | 44             | 55,0        | 8         | 10,0        | 4        | 5,0         | 56        | 70,0         |              |
| <b>Total</b> | <b>53</b>      | <b>66,2</b> | <b>18</b> | <b>22,5</b> | <b>9</b> | <b>11,2</b> | <b>80</b> | <b>100,0</b> |              |

Sumber : Uji Square 2025

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan distribusi frekuensi tingkat pengetahuan pada pasien diabetes melitus berdasarkan kategori yang sudah di tentukan. Dari 80 responden, pasien di bagi ke dalam dua kategori pengetahuan, yaitu baik, cukup, serta tiga kategori kualitas hidup yaitu buruk, cukup, dan baik. Pada kelompok dengan pengetahuan baik berjumlah 24 responden (30,0%), sebagian besar menunjukkan tingkat pengetahuan cukup yaitu 10 responden (12,5%), diikuti oleh 9 responden (11,2%) dengan pengetahuan buruk, dan baik 5 responden (6,2%). Pada kelompok dengan pengetahuan cukup yaitu sebanyak 56 responden (70,0%), mayoritas berada pada buruk 44 responden (55,0%), cukup 8 responden (10,0%), dan baik 4 responden (5,0%).

Hasil uji statistik menggunakan chi-square menunjukkan nilai p sebesar 0,002, nilai  $p = 0,002$  yang lebih kecil dari  $\alpha = 0,05$ . Ini berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  di terima, sehingga dapat di simpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan kualitas hidup pada pasien diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Wara Utara Kota Palopo.

Menurut teori perilaku kesehatan Notoatmodjo, pengetahuan adalah langkah awal yang sangat penting untuk membentuk perilaku hidup sehat. Pada pasien diabetes melitus, pemahaman yang baik tentang penyakitnya akan membantu mereka memiliki sikap dan tindakan yang benar dalam mengelola kondisi tersebut. Jika perilaku kesehatan dilakukan dengan baik, kualitas hidup pasien akan meningkat. Karena itu, edukasi kesehatan menjadi cara utama untuk meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup penderita diabetes (Notoatmodjo, 2022).

Oleh karena itu hasil penelitian ini memperkuat bukti bahwa peningkatan edukasi dan penyuluhan terkait diabetes melitus sangat penting dalam upaya meningkatkan kualitas hidup pasien, terutama pada kelompok yang memiliki pengetahuan kategori cukup atau rendah.

Berdasarkan tabel 7 menunjukkan distribusi frekuensi tingkat keyakinan pada pasien diabetes melitus berdasarkan kategori yang sudah di tentukan. Dari 80 responden, pasien di bagi ke dalam tiga kategori keyakinan yaitu kurang, cukup, baik, serta tiga kategori kategori kualitas hidup yaitu buruk, cukup, baik. Pada kelompok dengan keyakinan kurang berjumlah 32 responden (40,0%), sebagian besar menunjukkan tingkat keyakinan buruk yaitu 24 responden

(30,0%), diikuti 5 responden (6,2%) dengan keyakinan cukup, dan baik 3 responden (3,8%). Pada kelompok keyakinan cukup yaitu sebanyak 20 responden (25,0%), mayoritas berada pada buruk 18 responden (22,5%), cukup 1 responden (1,2%), dan baik 1 responden (1,2%). Pada kelompok keyakinan baik yaitu sebanyak 28 responden (35,5%), mayoritas berada pada cukup 12 responden (15,0%), buruk 11 responden (13,8%), dan baik 5 responden (6,2%).

**Tabel 7. Hubungan keyakinan dengan kualitas hidup pada pasien diabetes melitus tipe 2**

| keyakinan    | Kualitas hidup |             |           |             |          |             | Total     |              | P-Val        |
|--------------|----------------|-------------|-----------|-------------|----------|-------------|-----------|--------------|--------------|
|              | Buruk          |             | Cukup     |             | Baik     |             | Persent   |              |              |
|              | n              | %           | n         | %           | n        | %           | N         | %            |              |
| Kurang       | 24             | 30,0        | 5         | 6,2         | 3        | 3,8         | 32        | 40,0         | <b>0,004</b> |
| Cukup        | 18             | 22,5        | 1         | 1,2         | 1        | 1,2         | 20        | 25,0         |              |
| Baik         | 11             | 13,8        | 12        | 15,0        | 5        | 6,2         | 28        | 35,0         |              |
| <b>Total</b> | <b>53</b>      | <b>66,2</b> | <b>18</b> | <b>22,5</b> | <b>9</b> | <b>11,2</b> | <b>80</b> | <b>100,0</b> |              |

Sumber : *Uji Square 2025*

Hasil uji statistik menggunakan chi-square menunjukkan nilai p sebesar 0,004, nilai  $p = 0,004$  yang lebih kecil dari  $\alpha = 0,05$ . Ini berarti  $H_0$  di tolak dan  $H_a$  diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara keyakinan dengan kualitas hidup pasien diabetes melitus tipe 2 di wilayah kerja puskesmas wara utara kota palopo.

Menurut notoatmodjo bahwa keyakinan merupakan bagian dari dominan sikap (attitude) yang mempengaruhi perilaku kesehatan. Keyakinan yang positif dapat mengarahkan seseorang untuk melakukan tindakan kesehatan sesuai untuk meningkatkan kualitas hidup (Notoatmodjo, 2022). Oleh karena itu hasil penelitian ini mempertegas bahwa peningkatan keyakinan pasien, melalui edukasi, konseling, dan dukungan emosional sangat penting dalam meningkatkan kualitas hidup penderita diabetes melitus.

Berdasarkan tabel 8 menunjukkan distribusi frekuensi tingkat keterampilan pada pasien diabetes melitus berdasarkan kategori yang telah ditentukan. Dari 80 responden, pasien pada tingkat keyakinan di bagi dalam tiga kategori, yaitu kurang, cukup, dan baik. Serta tiga kategori kualitas hidup, yaitu buruk, cukup, dan baik. Pada kelompok dengan keterampilan kurang yaitu sebanyak 24 responden (30,0%), mayoritas berada pada kategori buruk yaitu 21 responden (26,2%), diikuti dengan baik 3 responden (3,8%), dan untuk kategori cukup itu tidak ada atau 0 responden (0,0%). Pada kelompok keterampilan cukup yaitu sebanyak 37 responden (46,2%), mayoritas dari tingkat keyakinan yaitu buruk 25 responden (31,2%), cukup 9 responden (11,2%), dan baik 3 responden (3,8%). Pada kelompok keterampilan baik yaitu sebanyak 19

responden (23,8%), mayoritas kategori pada kelompok ini yaitu cukup 9 responden (11,2%), diikuti buruk 7 responden (8,8%), dan baik 3 responden (3,8%).

**Tabel 8. Hubungan keterampilan dengan kualitas hidup pada pasien diabetes melitus tipe 2**

| Keterampilan | Kualitas hidup |             |           |             |          |             | Total     |              | P-Val        |
|--------------|----------------|-------------|-----------|-------------|----------|-------------|-----------|--------------|--------------|
|              | Buruk          |             | Cukup     |             | Baik     |             | Persent   |              |              |
|              | n              | %           | n         | %           | n        | %           | N         | %            |              |
| Kurang       | 21             | 26,2        | 0         | 0,0         | 3        | 3,8         | 24        | 30,0         | <b>0,004</b> |
| Cukup        | 25             | 31,2        | 9         | 11,2        | 3        | 3,8         | 37        | 46,2         |              |
| Baik         | 7              | 8,8         | 9         | 11,2        | 3        | 3,8         | 19        | 23,8         |              |
| <b>Total</b> | <b>53</b>      | <b>66,2</b> | <b>18</b> | <b>22,5</b> | <b>9</b> | <b>11,2</b> | <b>80</b> | <b>100,0</b> |              |

Sumber : Uji Square 2025

Hasil uji statistik menggunakan chi-square menunjukkan nilai p sebesar 0,004, nilai  $p = 0,004$  yang lebih kecil dari  $\alpha = 0,05$ . Ini berarti  $H_0$  di tolak dan  $H_a$  diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara keterampilan dengan kualitas hidup pasien diabetes melitus tipe 2 di wilayah kerja puskesmas wara utara kota palopo.

Menurut teori orem keterampilan perawatan diri (self-care-agency) merupakan kapasitas seseorang untuk melakukan tindakan yang diperlukan guna mempertahankan kondisi kesehatan yang baik. Temuan penelitian menunjukkan bahwa responden dengan tingkat keterampilan yang baik cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih tinggi, sedangkan responden dengan keterampilan yang kurang memiliki kualitas hidup yang lebih rendah.

Berdasarkan tabel 9 menunjukkan distribusi frekuensi tingkat manajemen stres pada pasien diabetes melitus berdasarkan kategori yang telah ditentukan. Dari 80 responden, pasien pada tingkat manajemen stres di bagi dalam tiga kategori, yaitu berat, sedang, dan ringan. Serta tiga kategori kualitas hidup yaitu buruk, cukup, dan baik. Pada kelompok manajemen stres berat yaitu sebanyak 33 responden (41,2%), mayoritas berada pada buruk 14 responden (17,5%), cukup 11 responden (13,8%), dan baik 8 responden (10,0%).

Pada kelompok manajemen stres sedang yaitu sebanyak 43 responden (53,8%), mayoritas berada pada kategori yaitu buruk 35 responden (43,8%), cukup 7 responden (8,8%), dan baik 1 responden (1,2%). Sedangkan pada kelompok manajemen stres ringan yaitu sebanyak 4 responden (5,0%), mayoritas berada pada kategori buruk 4 responden (5,0%), cukup 0 responden (0,0%), dan baik 0 responden (0,0%).

Hasil uji statistik menggunakan *chis-square* menunjukkan nilai  $p$  sebesar 0,002, nilai  $p = 0,002$  yang lebih kecil dari  $\alpha = 0,005$ . Ini berarti  $H_0$  di tolak dan  $H_a$  diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara manajemen stres dengan kualitas hidup pasien diabetes melitus tipe 2 di wilayah kerja Puskesmas Wara Utara Kota Palopo.

**Tabel 9. Hubungan manajemen stres dengan kualitas hidup pada pasien diabetes melitus tipe 2**

| Manaje<br>men<br>stres | Kualitas hidup |             |           |             |          |             | Total     |              | P-Val        |
|------------------------|----------------|-------------|-----------|-------------|----------|-------------|-----------|--------------|--------------|
|                        | Buruk          |             | Cukup     |             | Baik     |             | Persent   |              |              |
|                        | n              | %           | n         | %           | n        | %           | N         | %            |              |
| Berat                  | 14             | 17,5        | 11        | 13,8        | 8        | 10,0        | 33        | 41,2         | <b>0,002</b> |
| Sedang                 | 35             | 43,8        | 7         | 8,8         | 1        | 1,2         | 43        | 53,8         |              |
| Ringan                 | 4              | 5,0         | 0         | 0,0         | 0        | 0,0         | 4         | 5,0          |              |
| <b>Total</b>           | <b>53</b>      | <b>66,2</b> | <b>18</b> | <b>22,5</b> | <b>9</b> | <b>11,2</b> | <b>80</b> | <b>100,0</b> |              |

Sumber : Uji Square 2025

Teori stres dan adaptasi menurut Lazarus dan Folkman, yang menjelaskan bahwa kemampuan seseorang dalam melakukan coping atau mengelola stres akan memengaruhi kondisi psikologis serta kualitas hidupnya. Individu yang tidak mampu mengatasi stres dengan baik cenderung mengalami peningkatan emosional, yang pada akhirnya berdampak pada penurunan kualitas hidup. Selaras dengan hal tersebut, teori perilaku kesehatan dari Notoatmodjo menjelaskan bahwa aspek psikologis termasuk kemampuan dalam mengontrol stres merupakan faktor penting dalam mencapai derajat kesehatan yang optimal, khususnya bagi penderita penyakit kronis seperti diabetes (Notoatmodjo, 2022).

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara kemampuan perawatan diri yang meliputi pengetahuan, keyakinan, keterampilan, dan manajemen stres dengan kualitas hidup pasien diabetes melitus tipe II di wilayah kerja puskesmas wara utara kota Palopo tahun 2025. Dengan demikian peningkatan perawatan diri menjadi faktor penting dalam upaya meningkatkan kualitas hidup pasien diabetes melitus tipe II.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agnesia, Y., & Nopianto. (2022). Volume 3 Nomor 1 |. Jurnal Kesehatan Maharatu, 3(April), 53–63.
- Amananti, W. (2024). hubungan self care dengan kualitas hidup pasien diabetes melitus di ruang rawat inap rs pch surabaya. 4(02), 7823–7830.
- Angraini, R., Yuliwati, & Hasanah (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Diabetes Mellitus dengan Kualitas Hidup Masyarakat Penderita Diabetes Mellitus di Desa Salaman \_ Termometer\_ Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan dan Kedokteran.

- 
- Dasan, P., & Mataram, A. (2025). Hubungan Pengetahuan Self-Care Management Dengan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Melitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Dasan Agung Mataram Dina. 5, 33–47.
- Erti & Hakas. (2023). Hubungan Self Care Dengan Quality Of Life Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe II.
- Harahap & Sitorus. (2020). Efikasi Diri Meningkatkan Kualitas Hidup Pasien Lansia Diabetes Melitus Tipe 2 \_ Media Informasi (1).
- IDF 2021. (2025). Atlas Diabetes IDF. In International Diabetes Federation (IDF), National Library of Medicine (Vol. 11). <https://diabetesatlas.org/resources/idf-diabetes-atlas-2025/>
- Kadrianti, L. (2023). View of Hubungan Self Care Dengan Quality Of Life Penderita Diabetes Melitus Tipe Ii Di Wilayah Kerja Puskesmas Tamalanrea Jaya Makassar.
- Ma'aruf & Palupi. (2021). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kualitas Hidup Penderita Diabetes Melitus Di Wilayah Kerja Rumah Sakit Umum Surakarta.