

Literature Review :Kontribusi Self Care Yang Mempengaruhi Kualitas Hidup Pasien DM Tipe II

Literature Review: Self Care as the dominant factor affecting the life quality of patients Dm type II

I Komang Krisna¹, Ni Kadek Yuni Lestari², Niken Ayu Merna Eka Sari³
Program Studi Keperawatan Program Sarjana
STIKes Wira Medika Bali
email :komangkrisna22@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang : Penyakit tidak menular menjadi masalah kesehatan masyarakat Indonesia karena angka kesakitan dan kematian semakin tinggi. Diabetes melitus merupakan salah satu penyakit tidak menular dimana penderitanya akan mengalami penurunan kualitas hidup. *Self care* dapat mempengaruhi kualitas hidup pasien diabetes melitus. Kualitas hidup yang rendah dapat memperburuk komplikasi pada pasien DM. **Tujuan** dari *literature review* ini adalah menjelaskankontribusi *self care* terhadap kualitas hidup pasien DM tipe II. **Metode** yang digunakanyaitu penelusuran internet melaluigoogle scholar dengan kata kunci diabetes melitus tipe II, kualitas hidup, dan *self care* diabetesdengan *boolean*DAN untuk artikel nasional dan kata kunci *type ii diabetes mellitus, quality of life, self care diabetes*dengan *Boolean* AND untuk artikel internasional. Tahun publikasi artikel yaitu 2015-2020. Total artikel yang diperoleh sebanyak 15 artikel dan digunakan hanya 6 artikel berdasarkan kriteria inklusi. **Hasil** review menunjukkan *self care* dapat berkontribusi terhadap kualitas hidup pasien diabetes melitus tipe II. **Kesimpulan**ketidaksanggupan pasien DM dalam melakukan *self care*dapat mempengaruhi kualitas hidup dari segi kesehatan fisik, kesejahteraan psikologis, hubungan sosial, dan hubungan dengan lingkungan. **Saran** perawat dan tim medis diharapkan mampu memberikan informasi tentang kemandirian kepada pasienDM tipe II, sehingga dapat meningkatkan kesadaran pasien untuk melakukan perawatan diri.

Kata Kunci : *diabetes melitus tipe II, kualitas hidup, dan self care diabetes*

ABTRACT

Background: The disease is not contagious to health problems of Indonesian people because the number of pain and mortality is higher. Diabetes Mellitus is one of the infectious diseases where the sufferer will experience decreased quality of life. Self care can affect the quality of life of diabetes mellitus patients. Low quality of life can exacerbate complications in DM patients. The purpose of this literature review is to explain the self care contributions to the quality of life of DM type II patients. The method used is Internet search through Google scholar with the keyword diabetes mellitus type II, quality of life, and self care Diabetes with Boolean AND for the National articles and keywords type II diabetes mellitus, quality of life, self care diabetes with Boolean and for international articles. The publication of the article was 2015-2020. Total articles obtained by 15 articles and used only 6 articles based on inclusion criteria. Results of a

review showing self care can contribute to the quality of life of type II diabetes mellitus. Conclusion of the inability of the DM patients to conduct self care can affect the quality of life in terms of physical health, psychological well-being, social relations, and relationships with the environment. The advice of nurses and medical teams is expected to provide information on self-reliance to type II DM patients, thereby raising the patient's awareness for self-care.

Keywords: type II diabetes mellitus, quality of life, and self care diabetes

PENDAHULUAN

Permasalahan kesehatan di Indonesia mengalami transisi epidemiologi yaitu penyakit tidak menular belum dapat diatasi dengan baik, penyakit tidak menular semakin menunjukkan peningkatan akibat adanya perubahan gaya hidup (Kementerian Kesehatan RI, 2017). Perkembangan zaman begitu pesat saat ini, membuat perubahan pada gaya hidup masyarakat ke arah yang tidak dianjurkan seperti manajemen asupan dan diet yang kurang baik, sehingga dari gaya hidup tersebut menimbulkan berbagai macam penyakit, salah satunya yang menjadi persoalan saat ini adalah diabetes mellitus (Suyono 2015). Sekitar 90% dari semua kasus diabetes, tipe diabetes yang paling umum terjadi adalah DM tipe II. DM tipe II atau sering disebut dengan insulin *requirement* (membutuhkan insulin) jenis DM yang pankreasnya tidak menghasilkan insulin yang cukup sehingga membuat kadar glukosa darah menjadi tinggi yang disebabkan oleh tubuh yang tidak dapat merespon insulin (IDF, 2017).

Berdasarkan *International Diabetic Federation* (2017) penderita diabetes melitus pada tahun 2045 diprediksi akan meningkat drastis sampai pada angka 629 juta penderita dan terdapat pada region *South-Eas Asia* dan *Afrika* dengan masing – masing prevalensi meningkat dari tahun 2017 hingga 2045 sebanyak 84% dan 156% (IDF, 2017). Secara global diperkirakan 422 juta orang hidup dengan diabetes mellitus tahun 2014 (WHO, 2016). Estimasi jumlah penderita diabetes mellitus di Indonesia diperkirakan terus meningkat, dari sebelumnya pada tahun 2000 jumlah penderita diabetes melitus berkisar 8,4 juta jiwa, meningkat menjadi 21,3 juta jiwa pada tahun 2030, dan 6% dari total kematian pada masyarakat Indonesia semua umur disebabkan oleh penyakit diabetes mellitus (WHO, 2016). Prevalensi diabetes melitus tahun 2018 berdasarkan diagnosis dokter, jenis kelamin dan daerah domisili. Berdasarkan kategori usia, penderita diabetes melitus berada pada rentang usia 55 - 64 tahun dan 65 - 74 tahun. Penderita diabetes melitus di Indonesia lebih banyak berjenis kelamin perempuan (1,8%) dari pada laki - laki (1,2%). Daerah domisili lebih banyak penderita diabetes melitus yang berada di perkotaan (1,9%) dibandingkan dengan di pedesaan (1,0%) (Rikerdas, 2018). Prevalensi penderita diabetes melitus di Bali mengalami peningkatan dari tahun ke tahun, data penderita diabetes melitus yang tercatat oleh Dinas Kesehatan Provinsi Bali tahun 2016 tercatat 12.533 jiwa, tahun 2017 tercatat 16.254 dan tahun 2018 mencapai 67.172 jiwa. Daerah di Bali yang memiliki angka diabetes tertinggi yaitu kota Gianyar mencapai 26.782 orang menderita diabetes mellitus (Dinas Kesehatan Provinsi Bali, 2018). Penderita diabetes melitus di Kabupaten Gianyar tertinggi di Puskesmas Gianyar 1 tercatat 2.764 orang dan terendah di Puskesmas Tampaksiring 1 sebanyak 170 orang penderita diabetes melitus (Dinas Kesehatan Kabupaten Gianyar, 2019).

Faktor resiko diabetes melitus seperti faktor keturunan, kegemukan atau obesitas, dan demografi mempengaruhi terjadinya diabetes melitus. Kegemukan merupakan salah satu faktor resiko yang menyebabkan komplikasi pada ekstremitas yaitu gangguan perfusi perifer. Penderita diabetes melitus diharapkan dapat menjaga gaya hidup dengan terus - menerus berkelanjutan dalam melakukan perawatan diabetes melitus, mengetahui gejala apa saja yang kemungkinan

muncul ketika kadar gula darah tidak stabil, mengetahui komplikasi yang dapat timbul akibat dari gangguan perfusi perifer, perubahan gaya hidup harus dilakukan dengan teratur, tepat dan permanen. Hal tersebut akan menyebabkan ketidakpuasan penderita diabetes melitus untuk melakukan aktivitas sehari – hari, sehingga akan berdampak kualitas hidup penderita diabetes melitus (Chaidir et al., 2017).

Kualitas hidup merupakan perasaan puas dan bahagia sehingga pasien diabetes melitus dapat menjalankan kehidupan sehari-hari dengan semestinya. Terdapat beberapa aspek yang dapat mempengaruhi kualitas hidup, aspek tersebut adalah adanya kebutuhan khusus yang terus-menerus berkelanjutan dalam perawatan diabetes melitus, gejala apa saja yang kemungkinan muncul ketika kadar gula darah tidak stabil, komplikasi yang dapat timbul akibat dari penyakit diabetes dan disfungsi seksual. Aspek tersebut dapat dicegah apabila pasien tersebut dapat melakukan pengontrolan yang baik dan teratur melalui perubahan gaya hidup yang teratur, tepat dan permanen. Sehingga tidak terjadi komplikasi yang dapat menurunkan kualitas hidup pasien diabetes melitus dan dapat menjalankan kehidupan sehari-hari dengan semestinya (Utami, 2014).

Terjadinya peningkatan perekonomian dipedesaan dan perkotaan, menyebabkan penderita diabetes melitus kurang memperhatikan pola hidup sehat karena ketidaktahuan dan ketidakpedulian untuk menjaga pola makan yang sehat. Sikap dan perilaku penderita diabetes melitus tersebut akan menyebabkan terjadinya komplikasi diabetes melitus, mulai dari obesitas, gangguan jantung dan saraf yang menyebabkan kekhawatiran pada penderita sehingga terjadinya penurunan kualitas hidup. Penurunan kualitas hidup pada pasien diabetes melitus sering diikuti dengan ketidakmampuan pasien tersebut dalam melakukan perawatan diri secara mandiri yang biasanya disebut dengan *self care*. Ketidakmampuan pasien diabetes melitus dalam melakukan *self care* dapat mempengaruhi kualitas hidup dari segi kesehatan fisik, kesejahteraan psikologis, hubungan sosial, dan hubungan dengan lingkungan. *Self care* yang dilakukan pada penderita diabetes melitus lebih dititik beratkan pada pencegahan komplikasi dan pengontrolan gula darah (Kusniawati, 2011).

Hasil penelitian Asnaniar (2019) dengan judul Hubungan *Self Care Management* Diabetes dengan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Mellitus Tipe II yang menunjukkan bahwa dari hasil uji statistik ditemukan bahwa ada hubungan antara *self care* dengan kualitas hidup pada penderita diabetes melitus tipe 2. Artinya bahwa kualitas hidup akan semakin baik apabila dilakukan *self care* dengan baik pula dan begitupun sebaliknya pasien yang mempunyai *self care* kurang memiliki kualitas hidup yang kurang. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hastuti (2019) yang berjudul Hubungan *Self Care* Dengan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus Di Ruang Garuda Rsu Anutapura Palu menyimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *Self care* dengan kualitas hidup pasien diabetes melitus diruang Garuda RSU Anutapura Palu .

Berdasarkan pernyataan di atas *self care* dapat berkontribusi terhadap kualitas hidup penderita diabetes mellitus tipe II. Kualitas hidup yang rendah dapat memperburuk komplikasi dan tidak mampu melakukan *self care* dengan adekuat dapat berpengaruh pada kejadian morbiditas dan mortalitas pada pasien diabetes melitus. Maka untuk meminimalkan komplikasi yang terjadi perlu ditingkatkan kemampuan *self care* pada penderita diabetes melitus dan meningkatkan kualitas hidup pasien diabetes melitus. Tujuan dari *literature review* ini adalah menjelaskan bahwa kontribusi *self care* yang mempengaruhi kualitas hidup pasien DM tipe II

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam literature review ini menggunakan strategi secara komprehensif, seperti pencarian artikel dalam database jurnal penelitian, pencarian melalui internet, dan artikelnya ditinjau ulang. Pencarian database yang digunakan meliputi Google Scholar dengan keyword atau kata kunci yaitu “*Type II diabetes mellitus, Quality of life, Self care diabetes*” dengan Boolean AND untuk pencarian jurnal internasional dan kata kunci “Diabetes melitus tipe II, Kualitas hidup, *Self care diabetes*” dengan Boolean DAN untuk pencarian jurnal nasional.

Tahap pencarian artikel nasional menggunakan database *google schoolary* yaitu dengan memasukkan kata kunci “Diabetes melitus tipe II DAN Kualitas hidup”. Selanjutnya batasi terbitan artikel dari tahun 2015-2020. Setelah mendapatkan hasil maka kata kunci ditambahkan menjadi “Diabetes melitus tipe II DAN Kualitas hidup DAN *self care diabetes*”, sedangkan tahap pencarian artikel internasional yaitu menggunakan database *google scholar* dengan memasukkan keyword “*Type II diabetes mellitus AND Quality of life*”. Selanjutnya batasi terbitan artikel dari tahun 2015-2020. Setelah mendapatkan hasil maka kata kunci ditambahkan menjadi “*Type II diabetes mellitus AND Quality of life AND Self care diabetes*”

Terdapat 15 artikel nasional dan 7 artikel internasional. Berdasarkan hasil analisis melalui analisis abstrak ataupun *fulltext* dengan kriteria inklusi meliputi : 1) artikel yang telah terpublikasi dan terdapat ISSN maupun ISBN, 2) kesesuaian tujuan, 3) artikel yang dapat diakses full text dalam format pdf, maka jurnal yang sesuai terdapat 6 artikel terdiri dari 5 artikel nasional dan 1 artikel internasional.

Analisa dari 6 artikel yaitu satu artikel didapat dari jurnal ilmiah kesehatan diagnosis, satu artikel didapat dari journal endurance, satu artikel didapat dari diabetes & metabolic syndrome: clinical research & reviews, satu artikel didapat dari proceeding the 1st gorontalo internasional nursing conference, satu artikel didapat dari jurnal kesehatan masyarakat, satu artikel didapat dari jurnal ilmiah kesehatan. Berdasarkan 6 artikel tersebut menunjukkan 4 artikel menggunakan metode cross sectional, satu artikel menggunakan quasi eksperimen melalui pendekatan desain pre post test group design, dan satu artikel menggunakan Desain penelitian intervensi pre-Test/post-test. Tiga artikel dipublikasikan tahun 2017, dua artikel pada tahun 2018, dan satu artikel pada tahun 2020. Selanjutnya 6 artikel tersebut dianalisis melalui ekstraksi data dalam bentuk tabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisa dari 6 artikel yaitu satu artikel menyebutkan dampak dari program pendidikan *self-care* pada kualitas hidup pasien dengan diabetes tipe II, tiga artikel menyebutkan *self care* akan mempengaruhi kualitas hidup, satu artikel menyebutkan pendidikan manajemen akan mempengaruhi perawatan diri diabetik, dan satu artikel mendeskripsikan *self care management* pada penderita diabetes melitus tipe II.

Tabel 1. Hasil literature review

Peneliti	Judul	Tujuan	Karakteristik sampel	Metode	Hasil
Shahram Baraz, Kourosh Zarea, Hajiee Bibi Shahbazian (2017)	Impact Of The Self-Care Education Program On Quality Of Life In Patients With Type II Diabetes	Untuk menilai efek dari program pendidikan perawatan diri dalam meningkatkan kualitas hidup pasien diabetes.	30 pasien diabetes	Desain penelitian intervensi pre-Test/post-test	Menunjukkan bahwa ada peningkatan yang signifikan dalam kesehatan umum ($P = 0,027$), peran fisik ($P < 0,001$), fungsi fisik ($P = 0,027$), fungsi sosial ($P = 0,029$) dan nyeri tubuh ($P = 0,020$).
Andi Akifa Sudirman (2017)	Diabetes Mellitus, <i>Self Management Education</i> (Dsme), <i>And Self Care</i> Diabetik	Untuk mengetahui efektivitas pendidikan self manajemen edukasi (dsme) pada pasien diabetes melitus tipe ii	Pasien diabetes melitus tipe 2.	<i>Quasi eksperimen</i> melalui pendekatan desain <i>pre test post test group design</i>	Terdapat perbedaan <i>self care</i> diabetik pada pasien diabetes melitus tipe 2 sebelum dan sesudah penerapan <i>diabetes self management education</i> (DSME) metode kelompok pada kelompok intervensi
Chaidir et al. (2017)	Hubungan <i>Self Care</i> Dengan Kualitas Hidup Pasien Diabetes	Untuk mengetahui adanya hubungan <i>self</i>	Populasi pada penelitian ini adalah seluruh pasien	<i>Cross sectional</i>	Terdapat hubungan antara <i>self care</i> dengan

	Melitus	<i>care</i> dengan kualitas hidup pasien diabetes mellitus	diabetes melitus yang berada diwilayah kerja Puskesmas Tigo Baleh Kota BukitTinggi berjumlah 156 orang		kualitas hidup pasien diabetes melitus di wilayah kerja Puskesmas Tigo Baleh yang berbanding lurus dan memiliki tingkat korelasi yang sedang	
Minarni, Darwis, Wahyuni (2018)	Sri	Hubungan <i>Self Care</i> Dengan Kualitas Hidup Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Samaenre Kecamatan Sinjai Selatan Kabupaten Sinjai	Untuk mengetahui adanya hubungan kualitas hidup pasien diabetes mellitus	35 orang penderita diabetes melitus tipe 2 di wilayah kerja puskesmas samaenre kecamatan sinjai selatan kabupaten sinjai	<i>cross sectional</i>	Ada hubungan <i>self care</i> dengan kualitas hidup penderita diabetes melitus tipe 2 di wilayah kerja Puskesmas Samaenre Kecamatan Sinjai Selatan Kabupaten Sinjai dimana penderita yang <i>self care</i> -nya tinggi lebih berpeluang memiliki kualitas hidup yang baik dibandingkan dengan penderita yang <i>self care</i> -nya rendah.

Istiyawanti et al. (2019)	Gambaran Perilaku <i>Self Care</i> Management Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2	Untuk mendeskripsikan perilaku <i>self care</i> management diabetets pada pasien dm tipe 2 di wilayah kerja puskesmas Rowosari	Seluruh pasien diabetes yang melakukan pemeriksaan di Puskesmas Rowosari tahun 2018 sebanyak 92 responden	<i>Cross sectional</i>	Rata-rata kegiatan <i>self care</i> management diabetes responden DM di wilayah kerja Puskesmas Rowosari Kota Semarang tahun 2018 belum dilakukan secara optimal
Istianah, Nur Uswatun, Irwan Hadi (2020)	Hubungan <i>Self Care</i> Dengan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Pule Kota Mataram	Untuk mengetahui hubungan antara <i>self care</i> dengan kualitas hidup pasien diabetes mellitus tipe 2 di wilayah kerja Puskesmas Karang Pule Kota Mataram.	Pasien diabetes mellitus di Puskesmas KarangPule sejumlah 36 orang	<i>Cross sectional</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan <i>self care</i> dengan kualitas hidup pasien dm tipe 2 di wilayah kerja Puskesmas Karang Pule Mataram

PEMBAHASAN

Diabetes melitus merupakan penyakit yang progresif sehingga menyebabkan berbagai komplikasi baik akut maupun kronis jika tidak dikelola dengan baik akan dapat mengakibatkan terjadinya berbagai penyulit menahun, seperti penyakit serebrovaskular, penyakit jantung koroner, penyakit pembuluh darah tungkai, gangguan pada mata, ginjal dan syaraf dari berbagai komplikasi tersebut akan menimbulkan ketidakpuasan penderita diabetes melitus untuk melakukan aktivitas sehari – hari, sehingga akan berdampak kualitas hidup penderita diabetes mellitus (Sudirman , 2017). *Diabetes Mellitus* (DM) tipe dua adalah salah satu penyakit kronis yang memiliki karakteristik *hiperglikemia*. Penyakit ini dapat menimbulkan komplikasi jangka panjang maupun jangka pendek. Hal ini dikarenakan masyarakat belum mampu melakukan perawatan secara mandiri (*self care*) sehingga akan mempengaruhi kualitas hidup penderita dan berdampak pada menurunnya umur harapan hidup (UHP), serta meningkatnya angka kesakitan(Istianah, 2020).

Aktifitas yang mendukung pengelolaan diabetes melitus adalah *self care*. Pengelolaan penyakit diabetes melitus secara *self care* yaitu pengaturan pola makan, upaya melaksanakan latihan fisik atau olahraga, pengontrolan gula darah, obat anti diabetes (OAD), dan perawatan kaki (Minarni, 2018). *Self care* management DM merupakan tindakan mandiri yang harus dilakukan oleh pasien DM dalam kehidupan sehari-hari dengan tujuan untuk mengontrol glukosa darah (Istiyawanti et al., 2018). Pernyataan tersebut mendukung pernyataan yang dikemukakan oleh Orem yang menyebutkan bahwa perawatan diri (*self care*) merupakan suatu tindakan individu yang terencana dalam rangka mengendalikan penyakitnya untuk mempertahankan dan meningkatkan status kesehatan dan kesejahteraannya. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan *self care diabetes* dengan kualitas hidup pada pasien diabetes melitus tipe II. Penanganan dan sikap terhadap diabetes melitus dapat mempengaruhi niat dan kemampuan dalam melakukan *self care* sehingga akan mempengaruhi kualitas hidup pasien diabetes melitus. Penelitian tersebut didukung oleh penelitian Chaidir et al. (2017) yang menyebutkan bahwa peningkatan aktivitas *Self Care* diabetes akan berdampak terhadap peningkatan status kesehatan dan kualitas hidup pasien diabetes karena *Self Care* diabetes merupakan upaya dasar untuk mengontrol dan mencegah terjadinya komplikasi yang timbul oleh kondisi diabetes. Apabila *self care* yang dilakukan dengan baik maka akan meningkatkan kualitas hidup pasien tersebut. Sebaliknya, *self care* yang dilakukan dengan kurang baik maka akan memberikan dampak negatif bagi kualitas hidup pasien diabetes melitus. *Self care* yang dilakukan dengan sungguh-sungguh, dapat berdampak baik bagi peningkatan kualitas hidup. *Self care* yang dilakukan pada penderita diabetes melitus lebih dititik beratkan pada pencegahan komplikasi dan pengontrolan gula darah. Kualitas hidup yang rendah dapat memperburuk komplikasi dan tidak mampu melakukan *self care* dengan adekuat sehingga dapat berpengaruh pada kejadian morbiditas dan mortalitas pada pasien diabetes melitus. Maka untuk meminimalkan komplikasi yang terjadi perlu ditingkatkan kemampuan *self care* pada penderita diabetes melitus dan meningkatkan kualitas hidup pasien diabetes melitus.

Penyakit diabetes melitus akan menyertai seumur hidup penderita sehingga sangat berpengaruh terhadap penurunan kualitas hidup penderita bila tidak mendapatkan perawatan yang tepat serta mempunyai pengaruh negatif terhadap kualitas hidup penderita walaupun tanpa komplikasi, adapun dampak budaya dari penyakit diabetes melitus diantaranya keadaan fisik, psikologis, sosial dan lingkungan (Minarni, 2018). Kualitas hidup merupakan perasaan puas dan bahagia sehingga pasien diabetes melitus dapat menjalankan kehidupan sehari-hari dengan semestinya. Terdapat beberapa aspek yang dapat mempengaruhi kualitas hidup, aspek tersebut adalah adanya kebutuhan khusus yang terus-menerus berkelanjutan dalam perawatan DM, gejala apa saja yang kemungkinan muncul ketika kadar gula darah tidak stabil, komplikasi yang dapat timbul akibat dari penyakit diabetes dan disfungsi seksual (Chaidir et al., 2017). Kualitas hidup merupakan perasaan puas dan bahagia sehingga pasien *Diabetes Mellitus* dapat menjalankan aktivitas kehidupan sehari-hari dengan normal (Istianah, 2020). Berdasarkan penelitian Chaidir et al. (2017) yang menyatakan kualitas hidup merupakan perasaan puas dan bahagia sehingga pasien diabetes melitus dapat menjalankan kehidupan sehari-hari dengan semestinya. Terdapat beberapa aspek yang dapat mempengaruhi kualitas hidup, aspek tersebut adalah adanya kebutuhan khusus yang terus-menerus berkelanjutan dalam perawatan diabetes melitus, gejala apa saja yang kemungkinan muncul ketika kadar gula darah tidak stabil, komplikasi yang dapat timbul akibat dari penyakit diabetes dan disfungsi seksual.

Hasil penelitian Istianah (2020) ini menyebutkan beberapa faktor yang bisa mempengaruhi kemampuan *self care* seseorang adalah usia, pengetahuan, pekerjaan, dan durasi menderita DM

tipe 2. Faktor-faktor tersebut akan mempengaruhi kepatuhan dalam tatalaksana perawatan diri dilakukan dengan benar dan teratur maka pasien tidak terlalu merasa terbebani oleh diabetes melainkan merasa bersemangat dalam menjalankan aktivitas sehari-hari, hal tersebut akan menghasilkan kualitas hidup pasien DM II yang baik. Menurut Baraz (2017) pendidikan *self care* untuk pasien diabetes membuat perubahan gaya hidup dalam sikap, perilaku dan komplikasi dapat menyebabkan peningkatan kualitas mental dan fisik. Menurut Sudirman (2017) pengaturan regulasi tingkat kadar gula darah, perasaan lebih kompeten dalam monitoring kadar gula darah merupakan bagian dari *self care*. Pernyataan tersebut sesuai dengan teori *self care* yang dikemukakan oleh Dorothea Orem, menurut Orem perawatan diri (*self care*) merupakan suatu tindakan individu yang terencana dalam rangka mengendalikan penyakitnya untuk mempertahankan dan meningkatkan status kesehatan dan kesejahteraannya.

Hasil *review* ini dapat digunakan sebagai referensi dalam meningkatkan pemahaman pasien mengenai pentingnya mempertahankan pengelolaan diabetes melitus di pada saat perawatan di pelayanan kesehatan maupun di rumah melalui *self care* sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup pasien diabetes mellitus tipe II .

SIMPULAN DAN SARAN

Self care diabetes melitus merupakan tindakan atau program yang menjadi tanggung jawab penderita diabetes melitus dan harus dijalankan sepanjang kehidupan penderitanya. Ketidaksanggupan pasien diabetes melitus dalam melakukan *self care* dapat mempengaruhi kualitas hidup dari segi kesehatan fisik, kesejahteraan psikologis, hubungan sosial, dan hubungan dengan lingkungan. Kualitas hidup yang baik dapat meringankan komplikasi dan akan mampu melakukan *self care* secara adekuat sehingga perlu ditingkatkan kemampuan *self care* pada penderita diabetes melitus dan meningkatkan kualitas hidup pasien diabetes melitus. Perawat dan tim medis lainnya diharapkan mampu meningkatkan perawatan diri pasien yang mengalami diabetes melitus tipe II dengan cara memberikan informasi tentang kemandirian kepada pasien diabetes melitus tipe II untuk dapat melakukan apa saja yang boleh dilakukan dan mencegah apa saja yang tidak boleh dilakukan, sehingga dapat meningkatkan kesadaran pasien untuk melakukan perawatan diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Asnaniar, Wa Ode Sri. 2019. "Hubungan Self Care Management Diabetes Dengan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Mellitus Tipe." *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes* 10(4): 295–98.
- Baraz, Shahram, Kourosh Zarea, and Hajiee Bibi Shahbazian. 2017. "Impact of the Self-Care Education Program on Quality of Life in Patients with Type II Diabetes." *Diabetes & Metabolic Syndrome: Clinical Research & Reviews*.
- Chaidir, Reny et al. 2017. "Hubungan Self Care Dengan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus." *Journal Endurance* 2(June): 132–44.
- Riset Kesehatan Dasar. 2018. "Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesesehatan Kementrian RI Tahun 2018." <http://www.depkes.go.id/resources/download/>.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Gianyar. 2019. *Pelayanan Penderita Diabetes Melitus (DM) Menurut Kabupaten/Kota Gianyar Provinsi Bali*.
- Dinas Kesehatan Provinsi Bali. 2018. *Pelayanan Penderita Diabetes Melitus (DM) Menurut Kabupaten/Kota Provinsi Bali*.
- Internasional Diabetes Federation. 2017. *IDF Diabetes Atlas (8th Ed.)*.
- Hastuti, Afrina Januarista, Nelky Suriawanto. 2019. "Hubungan Self Care Dengan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus Di Ruang Garuda Rsu Anutapura Palu." *Journal Of Midwifery And Nursing* 1(3): 24–31.
- Istianah, Nur Uswatun, Irwan Hadi, Zaenal Arifin. 2020. "Hubungan Self Care Dengan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Pule The Relationship Of Self Care With The Quality Of Life Of Diabetes Mellitus Type 2 In Diabetes Mellitus Patients In Karang Pule Public Health C." 10(2).
- Istiyawanti, Hari, Ari Udiyono, Praba Ginandjar, and M Sakundarno Adi. 2018. "Gambaran Perilaku Self Care Management Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 (Studi Di Wilayah Kerja Puskesmas Rowosari Kota Semarang Tahun 2018)." *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)* 7: 155–61.
- Kusniawati. 2011. *Analisis Faktor Yang Berkontribusi Terhadap Self Care Diabetes Pada Klien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Rumah Sakit Umum Tangerang. (Tesis)*. Depok: Universitas Indonesia.
- Minarni, Darwis, Sri Wahyuni. 2018. "Hubungan Self Care Dengan Kualitas Hidup Penderita Diabetes." *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis* 12: 655–60.
- Kementrian Kesehatan RI. 2017. *Hadapi Perubahan Pola Penyakit, Menkes Minta Terapkan GERMAS*.
- Sudirman, Andi Akifa. 2017. "Diabetes Mellitus , Diabetes Self Management Education (DSME), and Self Care Diabetik." *Proceeding The 1ST Gorontalo Internasional Nursing Conference 2017*.
- Suyono, S. 2015. *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam (6th Ed)*. Jakarta: Interna Publishing.
- Utami, D. T. 2014. "Faktor-Faktoryang Mempengaruhi Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus Dengan Ulkus Diabetikum." *JOM PSIK*: 1–7.
- World Health Organization. 2016. *World Health Organization (WHO) Diabetes Country Profiles 2016*.