

Gambaran Prilaku *Self-management* Penderita Diabetes Melitus di Kelurahan Jamsaren Wilayah Kerja Puskesmas Pesantren II Kota Kediri

Overview of Self-Management Behaviors Among People with Diabetes Mellitus in the Jamsaren Neighborhood, within the Service Area of the Pesantren II Community Health Center in Kediri City

Setyo Bkti Aji Sasono¹, Endah Tri Wijayanti^{1*}, Muhammad Mudzakkir¹

¹Prodi Diploma III Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Jawa Timur, Indonesia

Kata Kunci :

Diabetes melitus, manajemen diri, penderita diabetes

ABSTRAK

Pendahuluan: Peningkatan jumlah penderita diabetes melitus terus terjadi setiap tahunnya. Prilaku *self-management* penderita yang kurang memadai dapat memicu munculnya berbagai komplikasi, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang, sehingga kemampuan penderita dalam melakukan perawatan diri menjadi faktor yang sangat menentukan keberhasilan terapi. Praktik perilaku *self-management* mencakup kepatuhan mengonsumsi obat, pengaturan pola makan, aktivitas fisik yang teratur, pemantauan kadar glukosa darah, dan perawatan kaki secara rutin. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran mengenai tingkat praktik *self-management* penderita diabetes melitus yang berdomisili di Kelurahan Jamsaren, wilayah kerja Puskesmas Pesantren II Kota Kediri, sekaligus mengidentifikasi karakteristik sosiodemografi responden. **Metode:** Penelitian menerapkan pendekatan kuantitatif dengan rancangan deskriptif. Sebanyak 67 responden dipilih melalui teknik *purposive sampling* sesuai dengan kriteria penelitian yang telah ditetapkan. Pengumpulan data dilakukan menggunakan wawancara terstruktur dengan instrumen *Diabetes Self-management Questionnaire* (DSMQ), sedangkan analisis data dilakukan secara univariat dan disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi. **Hasil:** Penelitian memperlihatkan bahwa sebagian besar responden (61%) telah memiliki kemampuan praktik *self-management* yang tergolong baik. Sebaliknya, 32% responden masih menunjukkan kemampuan praktik yang rendah, sedangkan 7% berada pada kategori cukup. Karakteristik responden didominasi oleh kelompok usia di atas 59 tahun, perempuan, berpendidikan sekolah dasar, tidak memiliki pekerjaan, riwayat diabetes melitus antara 1 – 5 tahun. **Kesimpulan:** Mayoritas penderita telah mampu melaksanakan pengelolaan penyakit secara mandiri dengan baik. Dan masih terdapat sebagian pasien yang menghadapi hambatan dalam menjalankan praktik *self-management*. Diperlukan upaya edukasi kesehatan yang dilakukan secara berkesinambungan dengan melibatkan keluarga sebagai sistem pendukung utama agar kemampuan praktik *self-management* semakin optimal dan risiko komplikasi diabetes melitus dapat diminimalkan.

Kata Kunci :

Diabetes Mellitus, *Self-management*, Diabetes Patients

ABSTRACT

Introduction: The number of people with diabetes mellitus continues to rise every year. Inadequate self-management practices among patients can lead to various complications, both short-term and long-term; therefore, patients' ability to manage their own care is a critical factor in the success of treatment. Self-management practices include adherence to medication, dietary management, regular physical activity, blood glucose monitoring, and routine foot care. This study aims to provide an overview of the level of self-management practices among people with diabetes mellitus residing in Jamsaren Village, within the service area of the Pesantren II Community Health Center in Kediri City, while also identifying the sociodemographic

characteristics of the respondents. **Methods:** This study employed a quantitative approach with a descriptive design. A total of 67 respondents were selected using purposive sampling in accordance with predetermined research criteria. Data collection was conducted using structured interviews with the Diabetes Self-Management Questionnaire (DSMQ), while data analysis was performed using univariate methods and presented in the form of frequency distributions. **Results:** The study showed that the majority of respondents (61%) had self-management skills classified as good. Conversely, 32% of respondents still demonstrated low self-management skills, meanwhile, 7% fell into the “adequate” category. The characteristics of the respondents were dominated by those aged 59 and older, women, those with an elementary school education, the unemployed, and those with a history of diabetes mellitus ranging from 1 to 5 years. **Conclusion:** The majority of patients have been able to effectively manage their condition independently. However, there are still some patients who face barriers in practicing self-management. Ongoing health education efforts are needed, involving families as the primary support system, so that self-management practices can be optimized and the risk of diabetes complications can be minimized.

Copyright © 2026 JKBD

All rights reserved

Corresponding Author:**Endah Tri Wijayanti**Email: endahfajarina@unpkediri.ac.id

Article history

Received date : 26 Juni 2026

Revised date : 6 Juli 2026

Accepted date : 23 Juli 2026

PENDAHULUAN

Diabetes melitus (DM) merupakan salah satu penyakit metabolik kronis yang ditandai oleh terganggunya mekanisme tubuh dalam mempertahankan kadar glukosa darah pada kondisi normal. Gangguan tersebut terjadi karena pankreas tidak mampu memproduksi insulin dalam jumlah yang mencukupi atau karena sel-sel tubuh mengalami penurunan respons terhadap kerja insulin, sehingga pemanfaatan glukosa menjadi tidak optimal (Murtiningsih et al., 2021). Akibatnya, glukosa menumpuk di dalam aliran darah dan memicu terjadinya hiperglikemia secara berkelanjutan. Apabila kondisi ini tidak segera dikendalikan dan berlangsung dalam waktu yang lama, kadar glukosa yang tinggi dapat menyebabkan kerusakan progresif pada berbagai organ serta jaringan tubuh, sekaligus meningkatkan risiko munculnya berbagai komplikasi yang berkaitan dengan diabetes melitus.

Menurut International Diabetes Federation (IDF) Diabetes Atlas edisi ke-10, Indonesia menempati posisi kelima sebagai negara dengan jumlah penyandang diabetes

terbanyak di dunia, dengan estimasi sekitar 19,5 juta penduduk berusia 20–79 tahun yang hidup dengan diabetes. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa beban penyakit diabetes di Indonesia terus mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Tren ini semakin diperkuat oleh publikasi IDF Diabetes Atlas edisi ke-11 yang melaporkan bahwa pada tahun 2024 jumlah penyandang diabetes pada kelompok usia dewasa di Indonesia telah bertambah menjadi sekitar 20,4 juta orang. Peningkatan tersebut mencerminkan bahwa diabetes melitus masih menjadi tantangan serius bagi sistem kesehatan nasional dan memerlukan upaya pencegahan serta pengelolaan yang lebih efektif.

Data Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur menunjukkan bahwa jumlah penderita diabetes melitus di Jawa Timur masih tergolong tinggi. Pada tahun 2021 tercatat sebanyak 929.810 jiwa menderita diabetes melitus. Jumlah tersebut menurun menjadi 863.686 jiwa pada tahun 2022 dan kembali mengalami penurunan menjadi 842.004 jiwa pada tahun 2023 (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur, 2023). Jumlah pasien diabetes melitus di Kota Kediri tercatat sebanyak 6.973

jiwa pada tahun 2021, kemudian meningkat menjadi 8.784 jiwa pada tahun 2022, dan mencapai 11.103 kasus pada tahun 2024, Untuk tahun 2025, Dinkes memproyeksikan prevalensi penyakit tersebut di Kota Kediri sebesar 4,25% dari total penduduk. Menurut data puskesmas pesantren 2, ada 1.421 pada tahun 2025 penderita diabetes di wilayah kerja puskesmas pesantren 2 kota kediri, dan 199 penderita diabetes di kelurahan Jamsaren (Data Primer,2025).

Hiperglikemia mengacu pada keadaan ketika kadar glukosa darah berada di atas nilai normal akibat gangguan pada mekanisme metabolisme glukosa, baik yang disebabkan oleh defisiensi insulin maupun penurunan sensitivitas jaringan terhadap kerja insulin. Keadaan ini muncul karena produksi insulin oleh pankreas tidak mencukupi atau kemampuan tubuh dalam menggunakan insulin mengalami penurunan. Hiperglikemia yang berlangsung dalam jangka panjang berpotensi menimbulkan berbagai komplikasi, terutama pada sistem kardiovaskular, saraf, ginjal, serta organ tubuh lainnya. Penderita diabetes melitus umumnya mengalami berbagai keluhan fisik sebagai akibat peningkatan kadar glukosa darah. Secara klinis, diabetes melitus ditandai oleh munculnya beberapa gejala utama, yaitu *poliuria* yang ditunjukkan dengan meningkatnya frekuensi buang air kecil, *polidipsia* berupa rasa haus yang berlebihan, serta *polifagia* yang ditandai dengan meningkatnya keinginan untuk makan. Gejala-gejala tersebut merupakan konsekuensi dari gangguan regulasi glukosa yang menyebabkan hiperglikemia persisten. Selain itu, menurut Joseph (2025), penderita juga dapat mengalami kelelahan, mudah mengantuk, penglihatan menjadi kabur, dan sakit kepala.

Pengelolaan diabetes melitus tidak hanya bergantung pada pengobatan, tetapi juga memerlukan keterlibatan aktif penderita dalam merawat dirinya sendiri melalui penerapan *self management*. Konsep ini mengacu pada kemampuan individu untuk menjalankan berbagai tindakan yang mendukung pengendalian penyakit, seperti mengatur pola makan yang sehat, berolahraga secara teratur, mengonsumsi obat sesuai anjuran tenaga kesehatan, melakukan pemeriksaan kadar gula darah secara berkala, serta menjaga kesehatan kaki agar terhindar dari luka dan infeksi.

Penerapan *self management* yang dilakukan secara konsisten dapat membantu mengendalikan kadar glukosa darah, menurunkan risiko munculnya komplikasi, memperbaiki kualitas hidup, dan mengurangi dampak buruk yang ditimbulkan oleh diabetes melitus. Selain itu, semakin baik pengetahuan penderita mengenai cara mengelola penyakitnya, semakin besar peluang untuk mencegah terjadinya komplikasi di kemudian hari. Selain itu, pengetahuan yang baik tentang diabetes melitus dapat meningkatkan keinginan untuk melakukan manajemen diabetes dengan benar (Trisnadewi et al., 2022). Dengan pengendalian diri sendiri diabetes, pasien dapat meningkatkan kualitas hidup mereka, mengurangi risiko komplikasi, dan mengoptimalkan kontrol metabolik.

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan, penelitian mengenai *self-management* pada penderita diabetes melitus menjadi penting untuk dilakukan mengingat peran manajemen diri dalam pengendalian penyakit dan pencegahan komplikasi.

METODE

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan rancangan deskriptif untuk memperoleh gambaran mengenai fenomena yang diteliti. Seluruh rangkaian penelitian dilaksanakan selama periode April hingga Mei 2026 di Kelurahan Jamsaren, yang berada dalam wilayah pelayanan Puskesmas Pesantren II Kota Kediri. Populasi penelitian mencakup 199 penderita diabetes melitus yang terdaftar di wilayah tersebut. Penentuan jumlah sampel dilakukan menggunakan rumus Slovin, sehingga diperoleh 67 responden yang dinilai representatif untuk mewakili populasi. Selanjutnya, responden dipilih dengan menerapkan teknik purposive sampling, yaitu berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan agar sampel yang diperoleh sesuai dengan tujuan penelitian.

Peneliti menggunakan instrumen kuisioner DSMQ. Pengumpulan data dilakukan setelah responden menandatangani informed consent dan mengisi kuisioner. Data yang diperoleh di analisis kemudian disajikan ke dalam bentuk distribusi frekuensi dan presentase, untuk menggambarkan *self management* responden.

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Responden Penderita Diabetes Melitus di Kelurahan Jamsaren, Wilayah Kerja Puskesmas Pesantren II Kota Kediri Tahun 2026

Karakteristik	n	%
Umur		
30-44 tahun	1	1%
45-59 tahun	32	48%
> 59	34	51%
Jumlah	67	100%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	27	40%
Perempuan	40	60%
Jumlah	67	100%
Pendidikan		
Tidak Sekolah	5	7%
SD	39	58%
SMP	11	16%
SMA	10	15%
Sarjana	2	3%
Jumlah	67	100%
Pekerjaan		
Tidak Bekerja	35	52%
Petani	17	25%
Wiraswasta	15	22%
Jumlah	67	100%
Lama Menderita Diabetes		
<1 tahun	17	25%
1-5 tahun	29	43%
>5 tahun	21	31%
Jumlah	67	100%

Berdasarkan Tabel 1, karakteristik responden menunjukkan bahwa kelompok usia terbanyak adalah responden yang berusia di atas 59 tahun, yaitu sebanyak 34 orang (51%). Dari sisi jenis kelamin, sebagian besar responden merupakan perempuan dengan jumlah 40 orang (60%). Tingkat pendidikan yang paling banyak dimiliki responden adalah sekolah dasar (SD), yaitu sebanyak 39 orang (58%). Sementara itu, berdasarkan status pekerjaan, mayoritas responden tidak memiliki pekerjaan, yaitu sebanyak 35 orang (52%). Lama menderita diabetes melitus paling banyak berada pada rentang 1–5 tahun, yaitu sebanyak 29 orang.

Berikut tabel 2 Distribusi Frekuensi *Self Management* Penderita Diabetes Melitus Di Kelurahan Jamsaren Wilayah Kerja Puskesmas Pesantren 2 Kota Kediri Tahun 2026

Self Management Pada Penderita Diabetes	n	%
Baik	41	61%
Cukup	5	7%
Kurang	21	31%
Jumlah	67	100%

Berdasarkan Tabel 2, sebanyak 41 responden (61,0%) memiliki tingkat *self-management* dalam kategori baik, sedangkan 21 responden (31,0%) berada pada kategori kurang dan 5 responden (7,0%) termasuk kategori cukup.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian tercantum pada tabel 1 menunjukkan bahwa karakteristik responden penderita diabetes melitus di Kelurahan Jamsaren wilayah kerja Puskesmas Pesantren 2 Kota Kediri sebagian besar oleh usia >59 tahun (51%), perempuan (60%), berpendidikan dasar (58%), tidak bekerja (52%), serta sebagian besar telah menderita diabetes selama 1–5 tahun. Kondisi ini menggambarkan bahwa diabetes melitus lebih banyak terjadi pada kelompok usia lanjut yang rentan akibat penurunan sensitivitas insulin dan gangguan metabolisme glukosa, sebagaimana didukung oleh Yan et al. (2023) dan Sud (2026).

Sebagian besar perempuan juga dipengaruhi faktor hormonal, komposisi tubuh, dan perubahan fisiologis seperti menopause (Rif'at et al., 2023). Rendahnya tingkat pendidikan berkaitan dengan keterbatasan literasi kesehatan yang dapat memengaruhi kemampuan *self-management*, sedangkan status tidak bekerja berkaitan dengan rendahnya aktivitas fisik yang dapat meningkatkan risiko diabetes. Lama menderita 1–5 tahun merupakan fase adaptasi penting dalam *self-management* sebelum risiko komplikasi meningkat pada durasi penyakit yang lebih panjang (Simatupang, 2025). Secara keseluruhan, berbagai faktor sosiodemografis tersebut saling berhubungan dalam memengaruhi pengelolaan diabetes melitus di tingkat komunitas.

Hasil penelitian yang tercantum pada tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden telah menerapkan *self-management* dengan kategori baik yaitu (61%) meskipun masih terdapat (32%) responden yang belum mampu mengelola penyakitnya secara optimal. Kondisi tersebut menggambarkan bahwa kemampuan *self-management* pada penderita diabetes melitus masih bervariasi. *Self-management* tidak hanya berkaitan dengan kepatuhan dalam menjalani pengobatan, tetapi juga mencakup kemampuan penderita dalam mengatur pola makan, melakukan aktivitas fisik secara rutin, memantau kadar glukosa

darah, serta menerapkan perawatan diri secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari.

Penerapan *self-management* dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti edukasi kesehatan, kepatuhan melakukan kontrol, dan keterlibatan aktif pasien dalam setiap proses perawatan. *Self-management* yang dilakukan secara teratur berperan penting dalam membantu penderita diabetes melitus mengendalikan kadar glukosa darah, mengurangi risiko terjadinya komplikasi, serta meningkatkan kualitas hidup (Permata Sari et al., 2024). Oleh karena itu, diperlukan peningkatan pengetahuan, keterampilan, dan kepercayaan diri pasien serta dukungan tenaga kesehatan, keluarga, dan masyarakat secara berkelanjutan untuk memperkuat pengelolaan diabetes melitus di tingkat komunitas (Idris et al., 2022).

KESIMPULAN

Hasil penelitian mengindikasikan bahwa kemampuan *self-management* pada penderita diabetes melitus di Kelurahan Jamsaren, wilayah kerja Puskesmas Pesantren 2 Kota Kediri, secara umum berada dalam kategori baik, dengan proporsi sebesar 61% dari seluruh responden. Meskipun mayoritas responden telah menerapkan berbagai aspek pengelolaan diri namun sebagian responden masih menunjukkan kemampuan *self-management* menunjukkan hasil belum optimal.

Diperlukan tindakan secara berkelanjutan melalui edukasi dan pendampingan agar kemampuan pengelolaan diri penderita diabetes melitus dapat terus ditingkatkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Akifa, A. S. (2020). *Diabetes Mellitus, Diabetes Self Management Education and Self Care* Diabetik. Gorontalo International Nursing.
- Annisaa, N. (2024). *Gambaran Tingkat Kepatuhan Diabetes Self Management pada Penderita Diabetes Melitus Tipe II di Rumah Sakit Tadjuddin Chalid Kota Makassar* (Doctoral dissertation, Universitas Hasanuddin).
- Damayanti, A. E., Subiyanto, P., & Febriani, D. H. (2023). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Perilaku Self-Management Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Prolanis Puskesmas Depok III. *Jurnal Keperawatan*, 21(2), 188-200.
- Handayani, D. S., Yudianto, K., & Kurniawan, T. (2013). Perilaku self-management pasien diabetes melitus (DM). *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, 1(1).
- Febriani, D. H., Ayuningtyas, G. S., & Yuliyati, M. (2021). Gambaran Self-Management Pada Penderita DM Tipe 2 di Salah Satu Rumah Swasta di Klaten. *I Care Jurnal Keperawatan STIKes Panti Rapih*, 2(1), 21-30.
- Hidayah, M. (2019). Hubungan Perilaku Self-Management Dengan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Pucang Sewu, Surabaya. *Amerta nutrition*, 3(3), 176.
- Idris, M., & Sari, D. A. (2022). *Self Management* Berhubungan dengan Tingkat Kadar Gula Darah pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 Usia Dewasa Madya. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 10(2), 447-458. doi: 10.26714/jkj.10.2.2022.447-458
- International Diabetes Federation. (2025). *IDF Diabetes Atlas (11th ed.)*. Brussels, Belgium: IDF
- Islamiasih, I., & Abi Muhlisin, S. K. M. (2022). Gambaran Self Management Pada Penderita Diabetes Mellitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Karanganyar Purbalingga.
- Levis Talenta, T. (2023). *Gambaran Self Management Pada Penderita Diabetes Melitus Di Desa Tuhemberua Ulu Kecamatan Gunungsitoli* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Medan).
- Muammar, M., Girsang, E., & Sunarti, S. (2026). Karakteristik dan Perilaku Manajemen Diri pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 di Kota Lhokseumawe. *Jurnal Ragam Pengabdian*, 3(2), 4079-4093.
- Murtiningsih, M. K., Pandelaki, K., & Sedli, B. P. (2021). Gaya Hidup sebagai Faktor Risiko Diabetes Melitus Tipe 2. *E-CliniC*, 9(2), 328-333. doi: 10.35790/eci.9.2.2021.32852
- Permata Sari, S., Zulaika, U., & Eka Noviati, B. (2024). Gambaran *Self-Management* pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Poli Penyakit Dalam

- Rumah Sakit Swasta di Bantul. *Jurnal Keperawatan I CARE*, 5(2)
- Purwaningsi, W., Widianingtyas, S. I., & Widayanti, M. R. (2026). Gambaran Self Care Management Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Poli Penyakit Dalam RSUD DR. Mohammad Soewandhie Surabaya. *Jurnal Ners LENTERA*, 14(1), 80-91.
- Rahmadanti, M., & Diani, N. (2020). Motivasi dan Self Management Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 8(1), 87-92.
- Ranti Oktian, A., & Ritianingsih, N. (2021). *gambaran self management penderita diabetes melitus tipe 2 di RS PMI kota Bogor* (Doctoral dissertation, Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung).
- Sanan, Y., Lopez, M. E., & Naibili, M. J. E. (2026). GAMBARAN PERILAKU SELF MANAGEMENT PADA PASIEN DIABETES MELLITUS TIPE II. *Jurnal Sahabat Keperawatan*, 8(1), 1-12.
- Sari, N. P., Kurniawan, T., & Harun, H. (2023). Gambaran pengetahuan keluarga dengan pasien diabetes melitus tipe 2 dalam menjalankan self-management. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 3(6), 1623-1635.
- Sari, S. P., Zulaika, U., & Noviati, B. E. (2024). Gambaran Self-Management Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Poli Penyakit Dalam Rumah Sakit Santa Elisabeth Bantul. *I Care Jurnal Keperawatan STIKes Panti Rapih*, 5(2), 106-116.
- Sari, R. A. N., & Larasati, M. D. (2025). Gambaran Self-Management Diet dan Kadar Glukosa Darah Penderita Diabetes Mellitus. *NUTRITURE JOURNAL*, 4(1), 1-9.
- Simatupang, I. (2025). *Gambaran Self-Management pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Batunadua Tahun 2024*. Universitas Aufa Royhan.