

Hubungan *Self Efficacy* Dan *Self Management* Terhadap Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus Tipe II Di Instalasi Rawat Jalan RSUP Dr Sitanala

Rara Faraditha Priya Aulia Rahma^{1*}, Destiawan Eko Utomo², Cicirosnita J. Idu³

^{1,2,3} Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan Universitas Yatsi Madani Tangerang

*Corresponding author: rarafara604@gmail.com

Abstrak: Diabetes melitus (DM) tipe 2 merupakan masalah kesehatan global yang terus meningkat, dengan Indonesia menempati peringkat ke-5 dunia dengan jumlah penderita terbanyak, dan keberhasilan penanganannya sangat bergantung pada *self efficacy* serta *self management* pasien yang studi-studi menunjukkan masih tergolong rendah. Berdasarkan studi pendahuluan di Instalasi Rawat Jalan RSUP Dr. Sitanala Tangerang, jumlah pasien DM tipe 2 masih tinggi dan berfluktuasi, sementara penelitian mengenai hubungan *self efficacy* dan *self management* dengan kualitas hidup di wilayah tersebut masih terbatas. Tujuan: untuk mengetahui adanya hubungan antara efikasi diri (*self efficacy*) dan manajemen diri (*self management*) terhadap kualitas hidup pasien diabetes melitus tipe 2 yang menjalani kontrol rutin di Instalasi Rawat Jalan RSUP Dr. Sitanala Kota Tangerang. Metode Penelitian: Penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif korelasi dan desain *cross-sectional*. Sampel terdiri dari 102 responden dengan riwayat DM tipe 2, dipilih menggunakan teknik *accidental sampling*. Analisis data menggunakan uji bivariat *Spearman rank* untuk mengetahui ada tidaknya hubungan serta arah dan kekuatan hubungan antar variabel. Hasil: Sebagian besar responden memiliki *self efficacy* (52,9%) dan *self management* (52,9%) kategori sedang, serta kualitas hidup kategori sedang (46,1%). Uji *Spearman rank* menunjukkan hubungan signifikan yang positif antara *self efficacy* dengan kualitas hidup ($p < 0,001$; $r = 0,460$) dan antara *self management* dengan kualitas hidup ($p < 0,001$; $r = 0,502$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *self efficacy* dan *self management*, maka semakin baik kualitas hidup pasien DM tipe 2. Kesimpulan: Terdapat hubungan signifikan antara *self efficacy* dan *self management* terhadap kualitas hidup pasien DM tipe 2 di Instalasi Rawat Jalan RSUP Dr. Sitanala.

Kata kunci: Diabetes Melitus Tipe 2, *Self Efficacy*, *Self Management*, Kualitas Hidup

Abstract: Type 2 diabetes mellitus (DM) is a growing global health problem, with Indonesia ranking fifth worldwide in terms of the number of people with the condition; successful management of the disease depends heavily on patients' self-efficacy and self-management, which studies indicate remain relatively low. Based on a preliminary study at the Outpatient Clinic of Dr. Sitanala General Hospital in Tangerang, the number of patients with type 2 diabetes remains high and fluctuates, while research on the relationship between self-efficacy and self-management and quality of life in that region is still limited. Objective: To determine the relationship between self-efficacy and self-management on the quality of life of patients with type 2 diabetes mellitus undergoing routine checkups at the Outpatient Clinic of Dr. Sitanala General Hospital in Tangerang City. Research Method: A quantitative study using a descriptive-correlational approach and a cross-sectional design. The sample consisted of 102 respondents with a history of type 2 diabetes mellitus, selected using accidental sampling. Data analysis employed Spearman's rank correlation test to determine the presence, direction, and strength of the relationship between variables. Results: Most respondents had moderate levels of self-efficacy (52.9%) and self-management (52.9%), as well as moderate quality of life (46.1%). The Spearman rank test showed a significant positive correlation between self-efficacy and quality of life ($p < 0.001$; $r = 0.460$) and between self-management and quality of life ($p < 0.001$; $r = 0.502$). This indicates that the higher the levels of self-efficacy and self-management, the better the quality of life for patients with type 2 diabetes. Conclusion: There is a significant relationship between self-efficacy and self-management and the quality of life of patients with type 2 diabetes at the Outpatient Clinic of Dr. Sitanala General Hospital.

Keywords: Type 2 Diabetes Mellitus, Self-Efficacy, Self-Management, Quality of Life

Pendahuluan

Diabetes Melitus (DM) adalah kondisi di mana tubuh tidak mampu memproduksi hormon insulin dengan cukup atau tidak dapat menggunakan insulin yang ada dengan efektif, sehingga menyebabkan peningkatan kadar gula darah di atas batas normal. Diabetes melitus merupakan

keadaan hiperglikemia yang berlangsung lama, disertai dengan berbagai gangguan metabolik akibat masalah hormonal yang dapat menyebabkan berbagai komplikasi jangka panjang pada organ mata, ginjal, saraf, dan sistem peredaran darah (Indriyani et al., 2023).

Fakta dan angka menunjukkan bahwa diabetes menjadi masalah kesehatan global yang terus meningkat. Menurut *International Diabetes Federation* dalam IDF Diabetes Atlas (2025), sekitar 589 juta dewasa (usia 20-79 tahun) hidup dengan diabetes atau setara dengan 11,1% populasi (1 dari 9 orang). Proyeksi ke depan menunjukkan peningkatan yang signifikan, di mana pada tahun 2050 diperkirakan 1 dari 8 orang dewasa atau sekitar 853 juta orang akan hidup dengan diabetes, meningkat sebesar 46%. Di kawasan Asia Tenggara, jumlah penderita diabetes juga diperkirakan meningkat dari 106,9 juta pada tahun 2024 menjadi 184,5 juta pada tahun 2050, atau mengalami peningkatan sebesar 73%. Data ini menunjukkan meningkatnya beban diabetes tidak hanya bagi individu, tetapi juga keluarga dan sistem kesehatan berbagai negara.

Berdasarkan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia melalui Survei Kesehatan Indonesia (2023), diabetes tipe 2 lebih banyak ditemukan dibandingkan diabetes tipe 1, baik pada kelompok usia produktif maupun usia lanjut. Presentase diabetes tipe 2 tercatat sebesar 52,1% pada kelompok usia produktif dan 48,9% pada kelompok usia lanjut, sedangkan diabetes tipe 1 masing-masing sebesar 15,5% dan 17,8%.

Selanjutnya prevalensi diabetes melitus menurut Dinas Kesehatan Provinsi Banten (2024) mencatat total penderita diabetes melitus sebanyak 223.577 orang, dengan jumlah tertinggi di Kabupaten Tangerang sebanyak 43.633 orang, diikuti oleh Kota Tangerang Selatan dengan 41.383 orang, dan Kota Tangerang yang memiliki 39.450 orang. Disisi lain, jumlah penderita yang lebih sedikit berada di Kota Serang sebanyak 19.517 orang, Kabupaten Pandeglang dengan 15.297 orang, Kabupaten Lebak mencatat 10.510 orang, serta Kota Cilegon yang memiliki 9.700 orang. Situasi ini menunjukkan bahwa prevalensi diabetes melitus masih cukup tinggi dan tersebar di berbagai daerah di Provinsi Banten. Penyebab DM tipe 2 melibatkan banyak faktor yang belum sepenuhnya dipahami. Faktor genetik dan pengaruh dari lingkungan memiliki peranan besar dalam timbulnya DM jenis 2, seperti kelebihan berat badan, pola makan yang tinggi lemak dan rendah serat, serta kurang nya aktivitas fisik (Haryati et al., 2023).

Melihat tingginya prevalensi tersebut, upaya penanganan diabetes melitus tipe 2 tidak hanya bergantung pada intervensi medis, tetapi juga sangat bertumpu pada kemampuan pasien dalam melakukan manajemen diri (*self management*). Pengelolaan yang tidak tepat pada penderita diabetes melitus dapat menimbulkan berbagai komplikasi serius yang berdampak pada penurunan kualitas hidup. Oleh karena itu, diperlukan adanya program penatalaksanaan mandiri pada pasien diabetes melitus yang dikenal sebagai *self management*, yang mencakup pengaturan pola makan, aktivitas fisik, serta olahraga secara teratur. Manajemen diri merujuk kepada kemampuan seseorang yang menghidap penyakit diabetes melitus untuk mengatasi isu kesehatan mereka, baik

yang berkaitan dengan tanda-tanda, perubahan fisik, ataupun aspek psikososial yang muncul sebagai akibat dari transisi ke gaya hidup yang lebih sehat (Zihni Zatihulwani et al., 2025).

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa keberhasilan pelaksanaan *self management* pada penderita diabetes melitus tipe 2 tidak hanya dipengaruhi oleh pengetahuan dan keterampilan, tetapi juga oleh faktor psikologis yang berasal dari dalam diri individu. Salah satu faktor yang berperan penting adalah efikasi diri (*self efficacy*). Efikasi diri yang tinggi akan mendorong individu menunjukkan perilaku positif serta meningkatkan kepercayaan diri dalam menghadapi berbagai tantangan guna mencapai tujuan kesehatan yang diharapkan. Efikasi diri juga berperan penting dalam keberhasilan pelaksanaan program terapi, seperti pengaturan pola makan sesuai anjuran tenaga kesehatan, aktivitas fisik, atau olahraga secara teratur, pemantauan kadar gula darah, serta kepatuhan dalam mengonsumsi obat. Dengan demikian, efikasi diri yang baik dapat berkontribusi dalam mempertahankan dan meningkatkan kualitas hidup pasien (Risky Amalia et al., 2024).

Meskipun berbagai penelitian telah menunjukkan adanya hubungan antara *self efficacy* dan *self management* dengan kualitas hidup pasien diabetes melitus tipe 2, namun implementasi kedua aspek tersebut dalam kehidupan sehari-hari masih belum optimal. Masih banyak pasien yang belum mampu menjalankan manajemen diri secara konsisten serta memiliki tingkat efikasi diri yang rendah, sehingga implementasi kedua aspek tersebut dalam kehidupan sehari-hari masih belum optimal. Selain itu, penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan *self efficacy* dan *self management* terhadap kualitas hidup pasien diabetes melitus tipe 2 di fasilitas pelayanan kesehatan masih terbatas, khususnya di wilayah Tangerang. Kebaruan (*novelty*) penelitian ini terletak pada pengkajian hubungan *self management* dengan kualitas hidup pasien diabetes melitus tipe 2 di RSUP Dr. Sitanala Tangerang, serta menghubungkannya dengan faktor *self efficacy* sebagai variabel penelitian. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih spesifik mengenai hubungan *self efficacy* dan *self management* dengan kualitas hidup pasien diabetes melitus tipe 2 sesuai dengan karakteristik pasien di RSUP Dr. Sitanala Tangerang.

Metode

Metode penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan jenis penelitian yang dilakukan secara sistematis, terencana, dan memiliki struktur yang jelas sejak tahap perancangan desain penelitian (Azhari et al., 2023). Penelitian ini akan menggunakan metode penelitian kuantitatif rancangan *cross-sectional*, yaitu jenis desain observasional yang dilakukan dengan mengumpulkan serta mengukur variabel independent dan variabel dependen secara bersamaan pada waktu tertentu untuk mengetahui gambaran serta hubungan antarvariabel (Sofya et al., 2024).

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Pasien DM Tipe 2 di Instalasi Rawat Jalan RSUP Dr. Sitanala Kota Tangerang

Karakteristik	Frekuensi(n)	Persentase(%)
Usia		
26-35 tahun	2	2,0%
36-45 tahun	7	6,9%
46-59 tahun	53	52%
>60 tahun	40	39,2%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	41	40,2%
Perempuan	61	59,8%
Tingkat Pendidikan		
Tidak Tamat Sekolah	9	8,8%
Tamat SD	29	28,4%
Tamat SMP	17	16,7%
Tamat SMA	35	34,3%
Perguruan Tinggi	12	11,8%
Lama Menderita		
<5 Tahun	70	68,6%
>5 Tahun	32	31,4%
Total	102	100%

Berdasarkan Tabel diatas, dari 102 responden yang diteliti, sebagian besar berusia 46–59 tahun, yaitu sebanyak 53 responden (52%), diikuti responden berusia >60 tahun sebanyak 40 responden (39,2%). Berdasarkan jenis kelamin, sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 61 responden (59,8%), sedangkan responden laki-laki berjumlah 41 responden (40,2%). Berdasarkan tingkat pendidikan, sebagian besar responden memiliki pendidikan terakhir tamat SMA sebanyak 35 responden (34,3%), diikuti tamat SD sebanyak 29 responden (28,4%). Berdasarkan lama menderita diabetes melitus tipe 2, sebagian besar responden telah menderita <5 tahun, yaitu sebanyak 70 responden (68,6%), sedangkan responden yang telah menderita >5 tahun berjumlah 32 responden (31,4%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Self Efficacy Pasien DM Tipe 2 di Instalasi Rawat Jalan RSUP Dr. Sitanala Kota Tangerang

Self Efficacy	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	3	2,9%
Rendah	30	29,4%
Sedang	54	52,9%
Tinggi	15	14,7%
Total	102	100%

Berdasarkan Tabel diatas dapat diketahui bahwa mayoritas responden memiliki *self efficacy* (efikasi diri) sedang, yaitu sebanyak 54 responden (52,9%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Self Management Pasien DM Tipe 2 di Instalasi Rawat Jalan RSUP Dr. Sitanala Kota Tangerang

<i>Self Management</i>	Frekuensi	Persentase
Kurang	11	10,8%
Cukup	54	52,9%
Baik	37	36,3%
Total	102	100%

Berdasarkan Tabel diatas dapat diketahui bahwa mayoritas responden memiliki *self management* (manajemen diri) cukup, yaitu sebanyak 54 responden (52,9%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kualitas Hidup Pasien DM Tipe 2 di Instalasi Rawat Jalan RSUP Dr. Sitanala Kota Tangerang

Kualitas Hidup	Frekuensi	Persentase
Buruk	10	9,8%
Sedang	47	46,1%
Baik	44	43,1%
Sangat Baik	1	1,0%
Total	102	100%

Berdasarkan Tabel diatas dapat diketahui bahwa pada penelitian ini didominasi oleh responden dengan kualitas hidup sedang, yaitu sebanyak 47 responden (46,1%).

Table 5. Hubungan *Self Efficacy* terhadap Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Instalasi Rawat Jalan RSUP Dr. Sitanala Kota Tangerang

Kualitas Hidup												P- <i>value</i>	Nilai r
<i>Self Efficacy</i>	Buruk		Sedang		Baik		Sangat Baik		Total				
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%			
Sangat Rendah	1	33,3%	2	66,7%	0	0,0%	0	0,0%	3	100%	0,001	0,460	
Rendah	5	16,7%	19	63,3%	6	20%	0	0,0%	30	100%			
Sedang	4	7,4%	24	44,4%	26	48,1%	0	0,0%	54	100%			
Tinggi	0	0,0%	2	13,3%	12	80%	1	6,7%	15	100%			
Total	10	9,8%	47	46,1%	44	43,1%	1	1,0%	102	100%			

Mengacu pada Tabel diatas, mayoritas pasien dengan *self efficacy* (efikasi diri) sedang memiliki kualitas hidup baik sebanyak 26 responden (48,1%), sedangkan pada kategori *self efficacy* (efikasi diri) tinggi sebagian besar juga memiliki kualitas hidup baik sebanyak 12 responden (80,0%). Berdasarkan hasil uji Spearman Rank menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self efficacy* (efikasi diri) dengan kualitas hidup pada pasien diabetes melitus tipe 2 di Instalasi Rawat Jalan RSUP Dr. Sitanala. Hal tersebut ditunjukkan dengan nilai p-value <0,001 (<0,05) dan nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,460. Menurut Sugiyono

(2022), nilai koefisien korelasi tersebut termasuk dalam kategori sedang (cukup). Nilai koefisien korelasi yang bernilai positif menunjukkan bahwa hubungan antara efikasi diri dengan kualitas hidup bersifat searah, artinya semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki pasien, maka semakin baik kualitas hidupnya. Sebaliknya, semakin rendah efikasi diri pasien, maka kualitas hidupnya cenderung semakin rendah. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_a) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara self efficacy dengan kualitas hidup pada pasien diabetes melitus tipe 2 di Instalasi Rawat Jalan RSUP Dr. Sitanela Kota Tangerang diterima, sedangkan hipotesis nol (H_0) ditolak.

Table 6. Hubungan *Self Management* terhadap Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Instalasi Rawat Jalan RSUP Dr. Sitanela

Tipe 2 di Instalasi Rawat Jalan RSUD Dr. Sitandura												
Self Management	Kualitas Hidup										P-value	Nilai r
	Buruk		Sedang		Baik		Sangat Baik		Total			
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%		
Kurang	7	63,6%	4	36,4%	0	0,0%	0	0,0%	11	100%	0,001	0,502
Cukup	3	5,6%	31	57,4%	20	37%	0	0,0%	54	100%		
Baik	0	0,0%	12	32,4%	24	64,9%	1	2,7%	37	100%		
Total	10	9,8%	47	46,1%	44	43,1%	1	1,0%	102	100%		

Mengacu pada Tabel diatas, mayoritas pasien dengan *self management* yang cukup memiliki kualitas hidup sedang sebanyak 31 responden (57,4%), sedangkan pasien dengan *self management* yang baik sebagian besar memiliki kualitas hidup baik sebanyak 24 responden (64,9%). Sementara itu, pada pasien dengan *self management* yang kurang, sebagian besar memiliki kualitas hidup buruk sebanyak 7 responden (63,6%).

Berdasarkan hasil uji *Spearman Rank* menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self management* dengan kualitas hidup pada pasien diabetes melitus tipe 2 di Instalasi Rawat Jalan RSUP Dr. Sitanela. Hal tersebut ditunjukkan dengan nilai p-value <0,001 (<0,05) dan nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,502. Menurut Sugiyono (2020), nilai koefisien korelasi tersebut termasuk dalam kategori sedang. Nilai koefisien korelasi yang bernilai positif menunjukkan bahwa hubungan antara *self management* dengan kualitas hidup bersifat searah, artinya semakin baik *self management* yang dimiliki pasien, maka semakin baik pula kualitas hidupnya. Sebaliknya, semakin kurang *self management* yang dimiliki pasien, maka kualitas hidupnya cenderung semakin buruk. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_a) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara *self management* dengan kualitas hidup pada pasien diabetes melitus tipe 2 di Instalasi Rawat Jalan RSUP Dr. Sitanela Kota Tangerang diterima, sedangkan hipotesis nol (H_0) ditolak.

Kesimpulan

Terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self efficacy* dan kualitas hidup pada pasien diabetes melitus tipe 2 di Instalasi Rawat Jalan RSUP Dr. Sitanela, dengan nilai p-value <0,001 (<0,05) dan koefisien korelasi sebesar 0,460, menunjukkan hubungan yang sedang dan

positif.

Terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self management* dan kualitas hidup pada pasien diabetes melitus tipe 2 di Instalasi Rawat Jalan RSUP Dr. Sitanala, dengan nilai *p-value* <0,001(<0,05) dan korelasi sebesar 0,502, menunjukkan hubungan yang sedang dan positif.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh responden yang telah berpartisipasi dalam pengisian kuesioner penelitian. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pihak akademik dan seluruh pihak yang membantu proses pengumpulan, pengolahan, serta penyusunan artikel ilmiah ini sehingga hasil penelitian dapat disajikan dalam format publikasi jurnal.

Referensi

- Abdolrezapour, P., Ganjeh, S. J., & Ghanbari, N. (2023). Self-efficacy and resilience as predictors of students' academic motivation in online education. *PLoS ONE*, 18(5 May). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0285984>
- Basit, M., & Oktovin. (2026). *Promosi Kesehatan Efektif untuk Penderita Hipertensi: Jakarta Barat* (1st ed.). PT Bukuloka Literasi Bangsa.
- Candrawati, L. (2022). *Hubungan Self Management Terhadap Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus Tipe II di Kota Magelang* [Politeknik Kesehatan Semarang]. <https://repository.poltekkesmg.ac.id/reader/index.html?token=2dabffdad6a2acb250f40ffa9f78b0586144c3ac92dfe576a11f2fac6d94a0c8&fid=131584&bid=31078>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.01.07/MENKES/2009/2024 tentang Pedoman Nasional Pelayanan Klinis Tata Laksana Diabetes Melitus pada Anak*.
- Notoatmojo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan* (1st ed.). PT Rineka Cipta.
- Novi Haris Susilowati, Risky Kusuma H, & Susaldi Susaldi. (2024). Hubungan Self Management Dengan Kualitas Hidup Penderita Diabetes Melitus Tipe II Di RS PMI Kota Bogor Pada Tahun 2023. *Jurnal Riset Ilmu Kesehatan Umum Dan Farmasi (JRIKUF)*, 2(2), 49–64. <https://doi.org/10.57213/jrikuf.v2i2.228>
- Nur, H. (2022). *Analisis Faktor yang Mempengaruhi Self Management Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Buduran Kab. Sidoarjo* [Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah]. <https://repository.stikeshangtuah-sby.ac.id/id/eprint/297/>
- Survei Kesehatan Indonesia. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia Dalam Angka*. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/hasil-ski-2023/>
- Taringan, M. (2026). *Keperawatan Diabetes Kontemporer: Pendekatan Klinis, Humanistik, dan Berbasis Bukti* (1st ed.). Eureka Media Aksara.
- WHO. (2020, May 3). *WHOQOL: Mengukur Kualitas Hidup*. World Health Organization. <https://www.who.int/tools/whoqol/whoqol-bref/docs/default-source/publishing-policies/whoqol-bref/indonesian-whoqol-bref>
- World Health Organization. (2024, November 14). *Diabetes*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>