JIK-MC Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia
Terbit Online: https://journal-mandiracendikia.com/index.php/JIK-MC
Health Sciences Journal
ISSN: 2964-2434

HUBUNGAN *SELF CARE* DENGAN RESILIENSI DAN KONTROL GLIKEMIK PADA PASIEN DIABETES MELLITUS TIPE II DI DESA WARUJINGGO KECAMATAN LECES KABUPATEN PROBOLINGGO

Ridho Fajar Pamungkas[1], **Dodik Hartono**[2], **Wardatul Washilah**[3]
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Hafshawaty Zainul Hasan[1,2,3]
Email Korespondensi: pamungkasridhofajar@gmail.com

ABSTRAK

Diabetes Mellitus (DM) merupakan penyakit kronis dengan prevalensi yang terus meningkat dan memerlukan pengelolaan jangka panjang. Rendahnya resiliensi pada pasien DM dapat menghambat kemampuan beradaptasi terhadap penyakit, menurunkan kepatuhan dalam melakukan *self care*, serta berdampak pada buruknya kontrol glikemik. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan *sefl care* dengan resiliensi dan kontrol glikemik pasien diabetes militus tipe 2. Penelitian ini menggunakan desain analitik korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi berjumlah 66 pasien diabetes mellitus tipe II, dengan sampel sebanyak 57 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian meliputi kuesioner *summary of diabetes self care activities* (SDSCA) untuk mengukur *self care*, *the connor davidson resilience scale* (CD-RISC) untuk mengukur resiliensi, serta lembar observasi untuk menilai kontrol glikemik. Analisis data menggunakan uji *spearman's rho*. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik nomor 239/KEPK-UNHASA/V/2026. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden memiliki *self care* buruk sebanyak 30 responden (52,6%), resiliensi rendah sebanyak 31 responden (54,4%), dan kontrol glikemik tinggi (hiperglikemia) sebanyak 28 responden (49,1%). Hasil uji *Spearman's rho* menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara *self care* dengan resiliensi (p=0,001; r=0,641), serta *self care* dengan kontrol glikemik (p=0,001; r=0,500). *Self care* berperan penting dalam meningkatkan resiliensi dan menjaga kontrol glikemik pada pasien diabetes mellitus tipe 2. Oleh karena itu peningkatan *self care* perlu menjadi fokus dalam pelayanan keperawatan melalui edukasi, pendampingan, dan pemantauan berkelanjutan guna meningkatkan resiliensi serta mencapai kontrol glikemik yang optimal.

Kata kunci : *Self Care*, Resiliensi, Kontrol Glikemik, Diabetes Mellitus.

ABSTRACT

Diabetes Mellitus (DM) is a chronic disease with increasing prevalence and requires long-term management. Low resilience in DM patients can hinder their ability to adapt to the disease, reduce adherence to self-care, and impact poor glycemic control. The purpose of this study was to determine the correlation between self-care and resilience and glycemic control in type 2 diabetes mellitus patients. This study conducet through a correlational analytic

design with a cross-sectional approach. The population consisted of 66 type 2 diabetes mellitus patients, with a sample of 57 respondents selected using a purposive sampling technique. The research instruments included the Summary of Diabetes Self-Care Activities (SDSCA) questionnaire to measure self-care, the Connor Davidson Resilience Scale (CD-RISC) to measure resilience, and an observation sheet to assess glycemic control. Data analysis used the Spearman's rho test. This study has obtained ethical approval number 239/KEPK-UNHASA/V/2026. The results showed that the majority of respondents (30 respondents (52.6%) had poor self-care, 31 respondents (54.4%) had low resilience, and 28 respondents (49.1%) had high glycemic control (hyperglycemia). Spearman's rho test results showed a significant correlation between self-care and resilience (p=0.001; r=0.641), as well as self-care and glycemic control (p=0.001; r=0.500). Self-care plays a crucial role in improving resilience and maintaining glycemic control in patients with type 2 diabetes mellitus. Therefore, improving self-care needs to be a focus in nursing services through education, mentoring, and ongoing monitoring to enhance resilience and achieve optimal glycemic control.

Keywords : *Self Care, Resilience, Glycemic Control, Diabetes Mellitus.*

PENDAHULUAN

Diabetes Melitus merupakan golongan penyakit metabolik yang ditandai dengan peningkatan kadar gula dalam darah sebagai akibat dari gangguan sekresi insulin, kerja insulin atau keduanya.Penyakit ini juga merupakan salah satu masalah kesehatan yang menjadi perhatian dunia saat ini untuk kategori penyakit tidak menular (Sahgal, 2024). Diabetes mellitus mempunyai gejala seperti yang biasanya didapatkan pada orang normal antara lain sering haus (polidipsi), sering lapar (polifagi), sering kencing (poli uria) dan penurunan berat badan yang tidak jelas penyebabnya. Selain itu juga terdapat gejala lainnya seperti badan lemah, kesemutan, gatal, mata kabur, impotenisa, dan gatal pada alat kelamin wanita. Karena gejala yang mirip dengan yang didapat pada orang normal, maka sering sekali pasien tidak menyadari hal tersebut (Collins et al., 2021)

Diabetes merupakan penyakit metabolik dengan karakteristik hiperglikemia karena kelainan sekresi insulin, kerja insulin atau keduanya. Proses pengobatan yang lama dan komplikasi pada pasien DM dapat meningkatkan masalah psikologis, penurunan fungsi fisik dan ketidak patuhan pengobatan dan perawatan. Masalah-masalah tersebut menuntut penyakit yang dialami (Johnson et al., 2020). Diabetes melitus memerlukan penanganan medis berkelanjutan untuk mencegah komplikasi dan mempertahankan resiliensi. (Hartati & Kuswati, 2024)

Menurut International Diabetes Federation (IDF), diperkirakan terdapat 537 juta orang dewasa dalam rentang usia 20–79 tahun hidup dengan DM tipe 2 pada tahun 2021, yang menyumbang 11,1% dari populasi global dan diperkirakan akan meningkat menjadi 19,9 % (643 juta orang) pada tahun 2030 (Zatihulwani et al., 2023). Diproyeksikan akan mencapai 853 juta orang. Menurut World Health Organization (WHO) pada tahun 2025, prevalensi penderita diabetes melitus (DM) di dunia diperkirakan akan mencapai 333 juta jiwa, peningkatan ini sebagian besar terjadi di negara berkembang.

Di Asia Tenggara, Indonesia menduduki posisi ketiga dengan prevalensi DM sebesar 11,3%. Prevalensi DM menunjukkan peningkatan sejalan dengan bertambahnya usia penderita, mencapai puncak antara usia 55 hingga 75 tahun (Nurhayani, 2022)). Sedangkan Indonesia kasus DM dengan jumlah 19.465.100 juta orang. DM yang tidak

terdiagnosis 73,7%, terdiagnosis 1,5% serta dengan gejala DM sebanyak 2,1%(Rahman et al., 2024).

Provinsi Jawa Timur masuk ke dalam lima Provinsi dengan prevalensi diabetes tertinggi. Menurut data profil kesehatan di provinsi Jawa Timur tahun 2023, estimasi penderita Diabetes Melitus (DM) di Jawa Timur sebesar 854.454 dari penduduk usia 15 tahun keatas. Pelayanan kesehatan penderita diabetes melitus di FKTP (Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama) di 38 kabupaten/kota se-Jawa Timur sudah mencapai 859.187 kasus (100,6%) dari estimasi penderita DM yang ada. (Salsabiila et al., 2025) Sedangkan kabupaten probolinggo tercatat 1.66% atau 2.889 sebagai penderita diabetes melitus (Purwanti et al., 2023)

Bedasarkan studi pendahuluan di wilayah kerja puskemas jorongan pada tanggal 7 November 2025 Di temukan di wilayah kerja puskemas yang mengalami Diabetes Militus 661 jiwa dan desa warujinggo 66 jiwa, pada saat melakukan observasi dan wawancara kepada 10 responden yang mengalami diabetes militus. Pada saat wawancara di dapatkan 7 responden (70%) mengatakan memiliki resiliensi buruk karana mereka merasa tidak mampu beradaptasi dengan penyakit yang dideritanya, dan Ia memiliki perasaan negatif dalam dirinya karena gula darahnya tidak terkontrol. sedangkan 3 repsponden (30%) lainnya mengalami resiliensi baik karena sudah beradaptasi dengan penyakit yang di alaminya dan ia mengatakan gula darahnya sudah terkontrol dengan baik.

Adanya gangguan resiliensi pada diabetes dapat berdampak negatif terhadap adaptasi pengobatan yang dijalani. Resiliensi berfokus pada penerimaan penyakit serta bagaimana pasien dengan diabetes dapat bertahan dan tekun dalam menjalani pengobatan yang ditandai dengan kadar gula darah terkontrol, pola makan teratur, aktivitas cukup, tidak stres, karena respon psikologis serta perubahan pola makan menjadi bagian tersulit sebelum menjadi seorang diabetes yang resilien (Solehati et al., 2024). Resiliensi bisa diartikan sebagai suatu ketahanan psikologis yang kemampuan untuk bangkit kembali dari pengalaman emosional yang negatif (Fadila & Laksmiwati, 2023)

Resiliensi merupakan kemampuan mempertahankan fungsi normal dalam menghadapi sebuah tantangan yang menekan (Solehati et al., 2024)). Resiliensi berfokus pada penerimaan penyakit serta bagaimana pasien dengan diabetes dapat bertahan dan tekun dalam menjalani pengobatan yang ditandai dengan kadar gula darah terkontrol, pola makan teratur, aktivitas cukup, tidak stres, karena respon psikologis serta perubahan pola makan menjadi bagian tersulit sebelum menjadi seorang diabetes yang resilien (Solehati et al., 2024).

Resiliensi telah digambarkan sebagai proses yang dinamis dan berkembang untuk beradaptasi dengan baik dalam menghadapi sikap positif dan strategi yang efektif termasuk perawatan diri. Berdasarkan penelitian menurut (Foma et al., 2023) menunjukkan Perawatan diri kurang pada pasien DM akan menyebabkan kadar gula darah tidak terkontrol. Beberapa penelitian melaporkan bahwa individu yang tangguh memiliki kontrol diabetes yang lebih baik (Socea et al., 2024)

Kondisi Glukosa yang tidak terkontrol dapat menurunkan kemampuan tubuh dalam melakukan segala aktivitas karena melemahnya kondisi kesehatan. Hal ini akan berdampak buruk bagi kualitas hidup penderitanya.(Indriati & Riau, 2023).) Kontrol glikemik menjadi tujuan utama untuk pencegahan kerusakan organ target dan komplikasi lain yang timbul dari diabetes.(A Kakade et al., 2024)

Diabetes Mellitus sangat rentan terhadap adanya komplikasi. Penderita diabetes mellitus dapat menghindari komplikasi melalui manajemen perawatan diri (Mubarrok & Anik Puji Wiyanti, 2023). mencegah timbulnya penyakit, mengatasi kecacatan dengan atau tanpa dukungan penyedia layanan kesehatan. Self care DM adalah suatu bentuk perilaku perawatan diri yang dilakukan oleh penderita diabetes diantaranya yaitu pengaturan pola makan, aktivitas fisik/olahraga, perawatan kaki, terapi obat dan monitoring gula darah. Self

care DM bertujuan untuk mengoptimalkan kontrol glikemik, mengoptimalkan kualitas hidup, serta mencegah komplikasi akut dan kronis (Lasmadasari & Sulastri, 2022).

Self care memiliki hubungan yang erat yang dapat mempengaruhi resiliensi para pasien DM. Untuk itu perawatan diri (Self Care) sangat penting untuk pencegahan komplikasi pada DM (Muflihatin et al., 2024)). Resiliensi merupakan penyesuaian diri yang diperlukan untuk mengelola diabetes. Menurut penelitian Agustin (2023). Seseorang dengan DM dapat bertahan hidup untuk menjalani pengobatan,memantau kadar glukosa darah terkontrol, diet teratur, aktivitas fisik yang memadaiitulah fokus utama resiliensi. (Arifin & Widyawati, 2024)

Jika tidak ditangani dengan baik dan benar, maka komplikasi yang terjadi akan lebih serius bahkan komplikasi yang terjadi akan semakin bertambah. Namun pasien seringkali tidak sanggup dalam melakukan perawatan diri, seperti menjalankan pengobatan secara mandiri, merawat kaki, mengatur pola makannya dan pemantauan kadar gula darah, sehingga tidak dapat mencegah munculnya komplikasi dan tidak dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan normal (Maida1 et al., 2023)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Foma (2022) menunjukkan perawatan dirii kurang pada pasien DM akan menyebabkan kadar gula darah tidak terkontrol. Beberapa penelitian melaporkan bahwa individu yang tangguh memiliki kontroldiabetes yang lebih baik (Rahmawati et al., 2023). Resilience telah digambarkan sebagai proses yang dinamis dan berkembang untuk beradaptasi dengan baik dalam menghadapi sikap positif dan strategi yang efektif termasuk mengembangkan perawatan diri. Perawatan diri dipandang sangat penting dalam pengembangandan kemampuanpenyedia layanan kesehatan untuk mempertahankan resiliensi dan ketahanan kita sendiri dalam tekanan lingkungan perawatan kesehatan (Linde, 2022) PenderitaDM yang sadar diri mampu berpartisipasi aktif dalam perawatannya. Penderita DM diharapkan dapat mampu mengontrol kadarglukosa darah dengan adanya kesadaran diriyang baik (Rahmawati et al., 2023)

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian analitik korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi semua pasien diabetes mellitus tipe II di Desa Warujinggo Kecamatan Leces Kabupaten Probolinggo sebanyak 57 responden, penentuan sampel menggunakan tekhnik *purposive sampling* yang memenuhi kriteria inklusi sebanyak 62 responden. Penelitian ini dilakukan mulai tanggal 11 sampai 16 Mei 2026 di Desa Warujinggo Kecamatan Leces Kabupaten Probolinggo. Instrumen yang digunakan variabel *self care* menggunakan lembar kuesioner *self care Summary of Diabetes Self Care Activities* (SDSCA), variabel resiliensi menggunakan lembar kuesioner *The Connor Davidson Resilience Scale* (CD-RISC), sedangkan variabel kontrol glikemik menggunakan lembar observasi yang sudah diuji validitas dan reliabilitas. Data yang diperoleh kemudian diproses *editing*, *coding*, *scoring* dan *tabulating*, kemudian dianalisis menggunakan uji *spearman's rho*.

HASIL PENELITIAN

Data Umum Hasil Penelitian

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Status Pernikahan, Pekerjaan, Pendidikan dan Lama Menderita DM

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Umur		
31-40 Tahun	7	12,3
41-50 Tahun	16	28,1
>50 Tahun	34	59,6

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	22	38,6
Perempuan	35	61,4
Status Pernikahan		
Menikah	39	68,4
Duda	6	10,5
Janda	12	21,1
Pekerjaan		
PNS	9	15,8
Swasta	11	19,3
Wiraswasta	5	8,8
Pensiunan	5	8,8
Tidak Bekerja	17	29,8
Petani	10	17,5
Pendidikan		
Tidak Sekolah	6	10,5
SD	9	15,8
SLTP	12	21,1
SMA	16	28,1
Sarjana	14	24,6
Lama Menderita DM		
1-5 Tahun	38	66,7
6-10 Tahun	19	33,3

Tabel 1 diatas menunjukan bahwa mayoritas responden memiliki usia >50 tahun sebanyak 34 responden (59,6%), jenis kelamin mayoritas perempuan sebanyak 35 responden (61,4%), status pernikahan mayoritas sudah menikah sebanyak 39 responden (68,4%), pekerjaan mayoritas tidak bekerja sebanyak 17 responden (29,8%), pendidikan mayoritas SMA sebanyak 16 responden (28,1%) dan lama menderita DM mayoritas 1-5 tahun sebanyak 38 responden (66,7%).

Data Khusus Hasil Penelitian

***Self Care* Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2**

Tabel 2. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan *Self Care* Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 di Desa Warujinggo Kecamatan Leces Kabupaten Probolinggo.

Self Care	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	9	15,8
Cukup	18	31,6
Buruk	30	52,6
Total	57	100

Berdasarkan tabel 2 di atas didapatkan jumlah responden sebanyak 57 responden, mayoritas responden memiliki *self care* kategori buruk sebanyak 30 responden (52,6%), sedangkan minoritas responden memiliki *self care* kategori baik sebanyak 9 responden (15,8%).

Resiliensi Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2

Tabel 3. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Resiliensi Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 di Desa Warujinggo Kecamatan Leces Kabupaten Probolinggo.

Resiliensi	Frekuensi	Persentase (%)
Tinggi	12	21,1
Sedang	14	24,6
Rendah	31	54,4
Total	57	100

Berdasarkan tabel 3 di atas didapatkan jumlah responden sebanyak 57 responden, mayoritas responden memiliki resiliensi kategori rendah sebanyak 31 responden (54,4%) dan minoritas memiliki tingkat resiliensi tinggi sebanyak 12 responden (21,1%).

Kontrol Glikemik Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2

Tabel 4. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Kontrol Glikemik Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 di Desa Warujinggo Kecamatan Leces Kabupaten Probolinggo.

Kontrol Glikemik	Frekuensi	Persentase (%)
Tinggi (Hiperglikemia**)**	28	49,1
Normal	21	36,8
Rendah (Hipoglikemia)	8	14
Total	57	100

Berdasarkan tabel 4 di atas didapatkan jumlah responden sebanyak 57 responden, mayoritas responden memiliki kontrol glikemik kategori tinggi (hiperglikemia) sebanyak 28 responden (49,1%) dan minoritas memiliki kontrol glikemik rendah (hipoglikemia) sebanyak 8 responden (14%).

Tabel Silang Hubungan *Self Care* Dengan Resiliensi Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2

Tabel 5. Tabel Silang Hubungan *Self Care* Dengan Resiliensi Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 di Desa Warujinggo Kecamatan Leces Kabupaten Probolinggo.

Self Care	Tingkat Resiliensi						Total	
	Tinggi		Sedang		Rendah			
	f	%	f	%	f	%	f	%
Baik	5	8,8	3	5,3	1	1,7	9	15,8
Cukup	6	10,5	7	12,3	5	8,8	18	31,6
Buruk	1	1,7	4	7	25	43,9	30	52,6
Total	12	21	14	24,6	31	54,4	57	100

Berdasarkan Tabel 5 diatas menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki *self care* buruk dengan resiliensi rendah sebanyak 25 responden (43,9%), sedangkan minoritas memiliki *self care* buruk dengan resiliensi tinggi sebanyak 1 responden (1,7%) dan *self care* baik dengan resiliensi rendah sebanyak 1 responden (1,7%).

Tabel Silang Hubungan *Self Care* Dengan Kontrol Glikemik Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2

Tabel 6. Tabel Silang Hubungan *Self Care* Dengan Kontrol Glikemik Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 di Desa Warujinggo Kecamatan Leces Kabupaten Probolinggo.

Self Care	Kontrol Glikemik						Total	
	Tinggi		Normal		Rendah			
	f	%	f	%	f	%	f	%
Baik	1	1,7	7	12,3	1	1,7	9	15,8
Cukup	4	7	10	17,5	4	7	18	3`,6
Buruk	23	40,4	4	7	3	5,3	30	52,6

Total	28	49,1	21	36,8	8	14	57	100

Berdasarkan Tabel 6 diatas menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki *self care* buruk dengan kontrol glikemik tinggi sebanyak 23 responden (40,4%), sedangkan minoritas memiliki *self care* baik dengan kontrol glikemik tinggi sebanyak 1 responden (1,7%) dan *self care* baik dengan kontrol glikemik rendah sebanyak 1 responden (1,7%).

Tabel Hasil Uji Statistik Hubungan *Self Care* Dengan Resiliensi Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2

Tabel 7. Uji Statistik Hubungan *Self Care* Dengan Resiliensi Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 di Desa Warujinggo Kecamatan Leces Kabupaten Probolinggo.

Correlations

			Self Care	Resiliensi
Spearman's rho	*Self Care*	Correlation Coefficient	1.000	.641**
		Sig. (2-tailed)	.	.001
		N	57	57
	Resiliensi	Correlation Coefficient	.641**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.001	.
		N	57	57

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan tabel 7 diatas hasil uji statistik menggunakan uji *Spearman's rho* menggunakan SPSS didapatkan hasil Sig.(2 tailed) adalah 0.001. Hasil analisa didapatkan ρ = 0,001 sehingga ρ = 0,001 < α = 0,05. Dari hasil analisa tersebut dapat disimpulkan Hditerima, artinya ada hubungan self care dengan resiliensi pada pasien diabetes mellitus tipe 2 di Desa Warujinggo, Kecamatan Leces,es Kabupaten Probolinggo.

Tabel Hasil Uji Statistik Hubungan *Self Care* Dengan Kontrol Glikemik Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2

Tabel 8. Uji Statistik Hubungan *Self Care* Dengan Kontrol Glikemik Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 di Desa Warujinggo Kecamatan Leces Kabupaten Probolinggo.

Correlations

			Self Care	Kontrol Glikemik
Spearman's rho	*Self Care*	Correlation Coefficient	1.000	.500**
		Sig. (2-tailed)	.	.001
		N	57	57
	Kontrol Glikemik	Correlation Coefficient	.500**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.001	.
		N	57	57

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan tabel 7 diatas hasil uji statistik menggunakan uji *Spearman's rho* menggunakan SPSS didapatkan hasil Sig.(2 tailed) adalah 0.001. Hasil analisa didapatkan ρ = 0,001 sehingga ρ = 0,001 < α = 0,05. Dari hasil analisa tersebut dapat disimpulkan H1 di terima artinya ada Hubungan *Self Care* Dengan Kontrol Glikemik Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 di Desa Warujinggo Kecamatan Leces Kabupaten Probolinggo.

PEMBAHASAN

Self Care Pada Pasien Diabetes Millitus Tipe 2

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 57 responden, sebagian besar memiliki *self care* kategori buruk sebanyak 30 responden (52,6%), sedangkan kategori cukup sebanyak 18 responden (31,6%) dan kategori baik sebanyak 9 responden (15,8%). Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas pasien Diabetes Mellitus (DM) Tipe 2 di Desa Warujinggo masih belum mampu melakukan perawatan diri secara optimal dalam mengelola penyakitnya. *Self care* pada pasien DM meliputi kepatuhan terhadap pengaturan diet, aktivitas fisik, pemantauan kadar glukosa darah, kepatuhan pengobatan, serta perawatan kaki untuk mencegah komplikasi.

Secara faktual, tingginya proporsi self care buruk pada penelitian ini dapat dipengaruhi oleh karakteristik responden yang sebagian besar berusia lebih dari 50 tahun (59,6%), berjenis kelamin perempuan (61,4%), serta memiliki tingkat pendidikan yang beragam. Bertambahnya usia sering diikuti dengan penurunan fungsi fisik, keterbatasan aktivitas, serta kesulitan dalam mempertahankan perilaku kesehatan secara konsisten. Selain itu, mayoritas responden telah menderita DM selama 1–5 tahun (66,7%), yang memungkinkan munculnya kejenuhan dalam menjalankan pengelolaan penyakit jangka panjang.

Temuan penelitian ini sejalan dengan teori Self-Care Deficit Nursing Theory yang dikemukakan oleh Dorothea Orem. Teori tersebut menjelaskan bahwa individu harus memiliki kemampuan untuk melakukan tindakan perawatan diri guna mempertahankan kesehatan dan kesejahteraan. Apabila kemampuan tersebut tidak memadai, maka akan terjadi defisit self care yang berdampak pada menurunnya status kesehatan. Pada pasien DM Tipe 2, kemampuan self care menjadi komponen utama dalam pengendalian penyakit karena sebagian besar keberhasilan terapi bergantung pada perilaku pasien sehari-hari (American Diabetes Association, 2025; Powers et al., 2021).

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian Ong-Artborirak dkk. (2023) yang menemukan bahwa perilaku self care yang baik berhubungan dengan kontrol glikemik yang lebih baik pada pasien DM Tipe 2. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa pasien yang memiliki kemampuan pengelolaan diri yang baik cenderung lebih patuh terhadap pengobatan, pengaturan pola makan, dan aktivitas fisik sehingga mampu mempertahankan kadar glukosa darah dalam rentang yang lebih terkontrol.

Selain itu, hasil systematic review dan meta-analysis tahun 2024 menunjukkan bahwa intervensi self-management atau self care pada pasien DM Tipe 2 secara signifikan mampu meningkatkan hasil kesehatan, memperbaiki pengendalian gula darah, dan menurunkan risiko komplikasi. Temuan ini menegaskan bahwa self care merupakan salah satu pilar utama dalam manajemen Diabetes Mellitus.

Menurut standar terbaru dari American Diabetes Association (ADA) tahun 2025, Diabetes Self-Management Education and Support (DSMES) merupakan komponen penting dalam pengelolaan diabetes karena membantu pasien memperoleh pengetahuan, keterampilan, dan kepercayaan diri dalam melakukan perawatan diri secara mandiri. Pasien yang mendapatkan edukasi berkelanjutan terbukti memiliki kemampuan pengelolaan penyakit yang lebih baik dibandingkan pasien yang hanya mengandalkan terapi farmakologis.

Berdasarkan opini peneliti, tingginya proporsi self care buruk pada penelitian ini kemungkinan disebabkan oleh kurangnya edukasi kesehatan yang berkesinambungan, rendahnya motivasi pasien dalam menjalankan perubahan gaya hidup, serta terbatasnya dukungan keluarga dan lingkungan dalam membantu pasien mengelola penyakitnya. Kondisi ini terlihat dari masih tingginya jumlah responden yang memiliki kontrol glikemik kategori hiperglikemia dan resiliensi rendah. Oleh karena itu, diperlukan upaya peningkatan edukasi kesehatan, pendampingan melalui program prolanis, serta penguatan dukungan keluarga agar

pasien mampu meningkatkan perilaku *self care* secara berkelanjutan. Dengan meningkatnya *self care*, diharapkan pasien dapat mencapai kontrol glikemik yang lebih baik, meningkatkan kualitas hidup, dan mencegah terjadinya komplikasi Diabetes Mellitus di masa mendatang.

Resiliensi Pada Pasien Diabetes Millitus Tipe 2

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 57 responden, sebagian besar memiliki resiliensi rendah sebanyak 31 responden (54,4%), sedangkan 14 responden (24,6%) memiliki resiliensi sedang dan hanya 12 responden (21,1%) yang memiliki resiliensi tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar pasien Diabetes Mellitus (DM) Tipe 2 di Desa Warujinggo memiliki kemampuan adaptasi psikologis yang kurang optimal dalam menghadapi tantangan dan stres akibat penyakit kronis yang mereka alami. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa pasien masih mengalami kesulitan dalam menerima kondisi penyakit, mempertahankan motivasi pengobatan, serta menghadapi perubahan gaya hidup yang diperlukan untuk mengendalikan diabetes.

Secara faktual, rendahnya tingkat resiliensi pada penelitian ini dapat dipengaruhi oleh karakteristik responden yang sebagian besar berusia di atas 50 tahun, telah hidup dengan DM selama beberapa tahun, serta memiliki self care yang dominan dalam kategori buruk. Penyakit kronis seperti DM menuntut pasien untuk menjalani pengobatan jangka panjang, pembatasan pola makan, aktivitas fisik rutin, serta pemantauan kadar gula darah secara terus-menerus. Tuntutan tersebut sering kali menimbulkan kelelahan fisik maupun psikologis yang dapat menurunkan kemampuan individu untuk beradaptasi secara positif terhadap penyakit yang dialaminya. Selain itu, kekhawatiran terhadap komplikasi, biaya pengobatan, dan ketergantungan pada keluarga juga dapat memengaruhi tingkat resiliensi pasien.

Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk beradaptasi secara positif, mempertahankan kesejahteraan psikologis, serta bangkit kembali ketika menghadapi tekanan, tantangan, atau kondisi yang mengancam kesehatan. Pada pasien Diabetes Mellitus Tipe 2, resiliensi berperan penting dalam membantu individu menerima kondisi penyakit, mempertahankan motivasi untuk menjalani pengobatan, serta mengembangkan strategi koping yang efektif dalam menghadapi tuntutan pengelolaan penyakit kronis. Pasien dengan tingkat resiliensi yang tinggi cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengendalikan emosi, menyelesaikan masalah, meningkatkan keyakinan diri dalam perawatan penyakit, serta mempertahankan perilaku kesehatan yang mendukung pengendalian diabetes dibandingkan pasien dengan resiliensi yang rendah (Wang et al., 2023; Parviniannasab et al., 2024).

Selain itu, resiliensi yang baik diketahui berhubungan dengan tingkat diabetes distress yang lebih rendah dan kemampuan self-management yang lebih optimal pada pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 (American Diabetes Association, 2025). Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Wang et al. (2023) yang menemukan bahwa resiliensi memiliki hubungan positif dengan perilaku self-management pada pasien DM Tipe 2. Pasien yang memiliki tingkat resiliensi tinggi cenderung lebih percaya diri dalam mengelola penyakitnya, lebih patuh terhadap pengobatan, dan lebih mampu mempertahankan perilaku kesehatan yang diperlukan dalam pengendalian diabetes. Penelitian tersebut juga menjelaskan bahwa resiliensi dapat meningkatkan self-efficacy yang pada akhirnya berpengaruh terhadap keberhasilan pengelolaan penyakit diabetes.

Penelitian lain oleh Parviniannasab et al. (2024) menunjukkan bahwa dukungan sosial dan keyakinan diri dalam mengelola diabetes berpengaruh positif terhadap peningkatan resiliensi pasien DM Tipe 2. Sebaliknya, diabetes distress atau stres yang muncul akibat penyakit diabetes dapat menurunkan tingkat resiliensi pasien. Temuan tersebut menunjukkan bahwa faktor psikologis dan sosial memiliki peranan penting dalam membentuk kemampuan adaptasi pasien terhadap penyakit kronis yang dideritanya.

Selain itu, penelitian Tarigan et al. (2023) menunjukkan bahwa intervensi edukasi berbasis Health Belief Model mampu meningkatkan resiliensi pada pasien DM Tipe 2. Hasil penelitian tersebut menegaskan bahwa peningkatan pengetahuan, persepsi manfaat pengobatan, dan keyakinan terhadap kemampuan diri dapat membantu pasien mengembangkan mekanisme adaptasi yang lebih baik dalam menghadapi penyakit kronis.

Menurut Standards of Care in Diabetes 2025 yang diterbitkan oleh American Diabetes Association (ADA), aspek psikososial merupakan bagian penting dalam pengelolaan diabetes. Pasien diabetes tidak hanya membutuhkan pengendalian glukosa darah, tetapi juga dukungan untuk mengatasi stres, kecemasan, diabetes distress, dan berbagai masalah psikologis yang dapat memengaruhi keberhasilan pengelolaan penyakit. Oleh karena itu, penilaian kondisi psikologis dan pemberian dukungan emosional perlu menjadi bagian dari pelayanan diabetes yang komprehensif.

Berdasarkan opini peneliti, tingginya proporsi responden dengan resiliensi rendah pada penelitian ini kemungkinan disebabkan oleh kurangnya dukungan psikososial yang berkelanjutan, keterbatasan pengetahuan mengenai pengelolaan diabetes, serta masih rendahnya kemampuan self care pada sebagian besar responden. Pasien yang belum mampu mengelola penyakitnya secara mandiri cenderung lebih mudah mengalami stres, putus asa, dan kesulitan beradaptasi dengan kondisi penyakit yang bersifat kronis. Oleh karena itu, diperlukan upaya peningkatan resiliensi melalui edukasi kesehatan, konseling, dukungan keluarga, pembentukan kelompok sebaya (peer support group), serta pendampingan oleh tenaga kesehatan. Dengan meningkatnya resiliensi, pasien diharapkan lebih mampu menghadapi tantangan penyakit, mempertahankan perilaku self care yang baik, serta mencapai kualitas hidup yang lebih optimal.

Kontrol Glikemik Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 57 responden, sebagian besar memiliki kontrol glikemik kategori tinggi (hiperglikemia) sebanyak 28 responden (49,1%)**,** sedangkan 21 responden (36,8%) memiliki kadar glukosa darah normal dan 8 responden (14,0%) mengalami hipoglikemia. Temuan ini menunjukkan bahwa hampir setengah dari pasien Diabetes Mellitus (DM) Tipe 2 yang menjadi responden penelitian masih belum mampu mencapai kontrol glikemik yang optimal. Kondisi hiperglikemia yang dialami responden mengindikasikan bahwa kadar glukosa darah masih berada di atas batas normal sehingga dapat meningkatkan risiko terjadinya komplikasi akut maupun kronis apabila tidak ditangani secara tepat. Keadaan ini juga menunjukkan bahwa pengelolaan diabetes yang dilakukan oleh sebagian besar responden belum berjalan secara efektif.

Secara faktual, tingginya proporsi responden yang mengalami hiperglikemia dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti rendahnya perilaku *self care*, ketidakpatuhan terhadap diet diabetes, kurangnya aktivitas fisik, ketidakpatuhan dalam penggunaan obat antidiabetes, serta kurang optimalnya pemantauan kadar glukosa darah. Pada penelitian ini diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki self care dalam kategori buruk (52,6%), sehingga kondisi tersebut dapat berkontribusi terhadap tingginya angka hiperglikemia yang ditemukan. Selain itu, mayoritas responden berusia lebih dari 50 tahun dan telah menderita DM selama 1–5 tahun. Bertambahnya usia dapat menyebabkan penurunan sensitivitas insulin dan fungsi sel beta pankreas sehingga pengendalian glukosa darah menjadi lebih sulit. Kondisi penyakit yang berlangsung lama juga dapat meningkatkan risiko terjadinya resistensi insulin dan komplikasi metabolik yang memengaruhi kontrol glikemik.

Menurut American Diabetes Association (ADA) (2025), kontrol glikemik merupakan kemampuan individu dalam mempertahankan kadar glukosa darah mendekati rentang normal melalui kombinasi terapi farmakologis, pengaturan pola makan, aktivitas fisik, dan pemantauan glukosa darah secara teratur. Pengendalian glikemik yang baik merupakan tujuan

utama dalam manajemen DM Tipe 2 karena dapat menurunkan risiko komplikasi mikrovaskular maupun makrovaskular. ADA menegaskan bahwa keberhasilan pengendalian glikemik tidak hanya dipengaruhi oleh terapi medis, tetapi juga sangat bergantung pada keterlibatan aktif pasien dalam melakukan self-management sehari-hari. Oleh karena itu, perilaku kesehatan yang dilakukan pasien memiliki peran penting dalam menentukan keberhasilan terapi diabetes.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Wang et al. (2022) yang menemukan bahwa pasien DM Tipe 2 yang memiliki kepatuhan tinggi terhadap perilaku self-management menunjukkan kadar HbA1c yang lebih rendah dibandingkan pasien dengan kepatuhan rendah. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa pengaturan pola makan, aktivitas fisik teratur, kepatuhan minum obat, dan pemantauan gula darah secara rutin berkontribusi secara signifikan terhadap keberhasilan pengendalian glikemik. Temuan ini menunjukkan bahwa kontrol glikemik yang baik tidak hanya bergantung pada pengobatan, tetapi juga pada perilaku pasien dalam mengelola penyakitnya.

Penelitian lain oleh Alramadan et al. (2023) menunjukkan bahwa kontrol glikemik yang buruk pada pasien DM Tipe 2 berhubungan dengan rendahnya tingkat aktivitas fisik, ketidakpatuhan terhadap pengobatan, dan kurangnya pengetahuan mengenai manajemen diabetes. Pasien yang tidak mampu mempertahankan kontrol glikemik yang baik memiliki risiko lebih tinggi mengalami komplikasi seperti neuropati diabetik, nefropati diabetik, retinopati diabetik, penyakit jantung koroner, dan stroke. Temuan ini memperkuat hasil penelitian bahwa masih tingginya angka hiperglikemia pada responden perlu menjadi perhatian dalam upaya pengelolaan diabetes di masyarakat.

Selain itu, International Diabetes Federation (IDF) (2024) menyatakan bahwa pengendalian glikemik yang optimal merupakan indikator utama keberhasilan manajemen diabetes karena berkaitan langsung dengan penurunan angka kesakitan, kecacatan, dan kematian akibat komplikasi diabetes. Pasien yang mampu mempertahankan kadar glukosa darah dalam batas normal memiliki kualitas hidup yang lebih baik serta risiko komplikasi yang lebih rendah dibandingkan pasien dengan kontrol glikemik yang buruk.

Berdasarkan teori Health Belief Model (HBM), perilaku kesehatan seseorang dipengaruhi oleh persepsi terhadap penyakit, persepsi manfaat tindakan kesehatan, serta keyakinan terhadap kemampuan diri untuk melakukan tindakan tersebut. Dalam konteks DM Tipe 2, pasien yang memahami risiko komplikasi diabetes dan manfaat pengendalian glukosa darah cenderung lebih patuh menjalankan pengobatan dan melakukan perawatan diri. Sebaliknya, pasien yang memiliki persepsi rendah terhadap risiko penyakit cenderung kurang termotivasi untuk mempertahankan kontrol glikemik yang baik.

Berdasarkan opini peneliti, tingginya proporsi responden dengan kontrol glikemik kategori hiperglikemia pada penelitian ini kemungkinan disebabkan oleh kurang optimalnya perilaku self care dan rendahnya kemampuan adaptasi pasien dalam mengelola penyakit kronis. Selain itu, keterbatasan edukasi kesehatan, rendahnya kepatuhan terhadap program pengobatan, serta kurangnya dukungan keluarga dapat menjadi faktor yang memengaruhi tingginya kadar glukosa darah responden. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang berfokus pada peningkatan self care, edukasi diabetes yang berkelanjutan, penguatan dukungan keluarga, serta pemantauan kesehatan secara rutin melalui program prolanis dan pelayanan kesehatan primer. Dengan demikian, pasien diharapkan mampu mencapai kontrol glikemik yang lebih baik sehingga risiko komplikasi diabetes dapat diminimalkan dan kualitas hidup pasien meningkat.

Hubungan *Self Care* Dengan Resiliensi Pada Pasien Diabetes Millitus Tipe 2

Berdasarkan hasil analisis bivariat menggunakan uji *Spearman's rho* diperoleh nilai signifikansi (*p-value*) sebesar 0,001 yang menunjukkan bahwa $p < 0,05$, sehingga terdapat

hubungan yang signifikan antara self care dengan resiliensi pada pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Desa Warujinggo Kecamatan Leces Kabupaten Probolinggo. Nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,641. menunjukkan kekuatan hubungan yang kuat dengan arah hubungan positif. Hal ini berarti semakin baik self care yang dilakukan pasien, maka semakin tinggi tingkat resiliensi yang dimiliki. Sebaliknya, pasien yang memiliki self care rendah cenderung memiliki kemampuan resiliensi yang lebih rendah dalam menghadapi kondisi penyakit yang dialaminya. Dengan demikian, hipotesis penelitian (H1) diterima yang berarti terdapat hubungan antara self care dengan resiliensi pada pasien Diabetes Melitus Tipe 2.

Berdasarkan tabel silang penelitian, sebagian besar responden yang memiliki self care buruk juga memiliki resiliensi rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan pasien dalam melakukan perawatan diri tidak hanya berpengaruh terhadap kondisi fisik, tetapi juga terhadap kemampuan psikologis dalam menghadapi penyakit kronis. Pasien yang mampu menjalankan diet diabetes, aktivitas fisik, kepatuhan pengobatan, pemantauan gula darah, dan perawatan kaki secara konsisten cenderung lebih percaya diri serta lebih mampu beradaptasi terhadap tuntutan hidup dengan diabetes. Sebaliknya, ketidakmampuan melakukan self care dapat menimbulkan perasaan tidak berdaya, stres, dan kesulitan dalam menghadapi masalah yang berkaitan dengan penyakitnya.

Hasil penelitian ini dapat dijelaskan melalui Self-Care Deficit Nursing Theory (SCDNT) yang dikembangkan oleh Dorothea Orem (2001), yang menyatakan bahwa kemampuan individu dalam melakukan perawatan diri merupakan faktor penting untuk mempertahankan kesehatan, kesejahteraan, dan kualitas hidup. Individu yang mampu memenuhi kebutuhan perawatan dirinya akan memiliki kontrol yang lebih baik terhadap kondisi kesehatan serta lebih siap menghadapi berbagai tantangan yang muncul akibat penyakit kronis. Pada pasien Diabetes Mellitus Tipe 2, kemampuan self care memungkinkan pasien untuk mengelola pengobatan, pola makan, aktivitas fisik, dan pemantauan glukosa darah secara mandiri. Temuan ini didukung oleh penelitian Fereidooni et al. (2024) yang menunjukkan bahwa self care berhubungan positif dengan peningkatan self-efficacy dan kemampuan pasien dalam mengelola penyakitnya secara mandiri, sehingga berkontribusi terhadap keberhasilan pengelolaan diabetes dan peningkatan status kesehatan pasien.

Dari perspektif psikologi kesehatan, resiliensi merupakan kemampuan individu untuk beradaptasi secara positif, bangkit dari kesulitan, serta mempertahankan fungsi psikologis yang baik ketika menghadapi tekanan atau kondisi yang menimbulkan stres. Pada pasien DM Tipe 2, resiliensi sangat diperlukan karena diabetes merupakan penyakit kronis yang membutuhkan pengelolaan seumur hidup. Individu dengan resiliensi yang baik cenderung mampu menerima diagnosis penyakit, mempertahankan motivasi menjalani terapi, dan tetap menjalankan perilaku kesehatan meskipun menghadapi berbagai hambatan. Penelitian Wang et al. (2023) menunjukkan bahwa resiliensi berhubungan positif dengan perilaku self-management pada pasien DM Tipe 2, dan hubungan tersebut diperkuat oleh self-efficacy yang baik.

Temuan penelitian ini juga didukung oleh penelitian Parviniannasab et al. (2024) yang menemukan bahwa resiliensi pada pasien DM Tipe 2 dipengaruhi oleh dukungan sosial, self-efficacy, dan tingkat diabetes distress. Pasien yang memiliki kemampuan pengelolaan diri yang baik cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah dan kemampuan adaptasi yang lebih tinggi dibandingkan pasien yang tidak mampu mengelola penyakitnya secara optimal. Penelitian tersebut menegaskan bahwa peningkatan kemampuan self care dapat menjadi salah satu strategi untuk memperkuat resiliensi pasien diabetes.

Penelitian oleh Kollin, Gratz, dan Lee (2024) menunjukkan bahwa faktor-faktor psikologis seperti distress emosional dan kemampuan regulasi emosi memiliki pengaruh terhadap perilaku self-management pada pasien Diabetes Mellitus Tipe 2. Hasil penelitian tersebut menemukan bahwa kesulitan dalam regulasi emosi berhubungan dengan perilaku

self-management yang lebih buruk, termasuk kepatuhan pengobatan, aktivitas fisik, pengaturan diet, pemantauan gula darah, dan perawatan kaki. Pasien yang mampu mengelola emosinya dengan baik cenderung lebih konsisten dalam menjalankan self care dan memiliki kemampuan adaptasi yang lebih baik terhadap penyakit kronis. Temuan ini memperkuat bahwa aspek psikologis dan perilaku saling berkaitan dalam menentukan keberhasilan pengelolaan diabetes.

Berdasarkan opini peneliti, hubungan yang kuat antara self care dan resiliensi pada penelitian ini menunjukkan bahwa kemampuan pasien dalam merawat dirinya sendiri merupakan salah satu faktor penting dalam membangun ketahanan psikologis. Pasien yang aktif melakukan self care akan lebih memahami kondisi penyakitnya, merasa memiliki kendali terhadap kesehatannya, serta lebih optimis dalam menghadapi berbagai tantangan yang muncul akibat diabetes. Sebaliknya, pasien yang kurang mampu melakukan self care cenderung lebih mudah mengalami stres, kelelahan dalam pengobatan, dan kesulitan beradaptasi dengan perubahan gaya hidup yang diperlukan.

Oleh karena itu, peningkatan resiliensi pada pasien DM Tipe 2 tidak cukup hanya melalui dukungan psikologis, tetapi juga perlu disertai dengan peningkatan kemampuan self care melalui edukasi kesehatan yang berkelanjutan, pendampingan oleh tenaga kesehatan, penguatan dukungan keluarga, dan pemberdayaan pasien dalam pengelolaan penyakitnya. Dengan meningkatnya *self care*, diharapkan resiliensi pasien juga meningkat sehingga pasien lebih mampu mempertahankan kondisi kesehatan, mencegah komplikasi, dan meningkatkan kualitas hidupnya.

Hubungan *Self Care* Dengan Kontrol Glikemik Pada Pasien Diabetes Millitus Tipe 2

Berdasarkan hasil analisis bivariat menggunakan uji *Spearman's rho* diperoleh nilai signifikansi (*p-value*) sebesar 0,001 yang menunjukkan bahwa $p < 0,05$, sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara self care dengan kontrol glikemik pada pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Desa Warujinggo Kecamatan Leces Kabupaten Probolinggo. Nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,500 menunjukkan kekuatan hubungan dalam kategori sedang dengan arah hubungan positif. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin baik kemampuan pasien dalam melakukan self care, maka semakin baik pula kontrol glikemik yang dimiliki. Sebaliknya, pasien yang memiliki self care rendah cenderung mengalami kontrol glikemik yang kurang baik. Dengan demikian, hipotesis penelitian (H1) diterima yang berarti terdapat hubungan antara self care dengan kontrol glikemik pada pasien Diabetes Melitus Tipe 2.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa self care merupakan salah satu faktor penting dalam pengelolaan Diabetes Melitus Tipe 2. Self care mencakup berbagai aktivitas yang dilakukan pasien secara mandiri untuk mengontrol penyakitnya, seperti kepatuhan dalam menjalankan diet diabetes, melakukan aktivitas fisik secara teratur, mematuhi pengobatan yang diberikan, melakukan pemantauan kadar gula darah secara rutin, serta melakukan perawatan kaki untuk mencegah komplikasi. Pelaksanaan self care yang baik dapat membantu menjaga kestabilan kadar glukosa darah sehingga risiko terjadinya komplikasi akut maupun kronis dapat diminimalkan. Sebaliknya, apabila pasien tidak mampu menjalankan perawatan diri dengan baik, maka pengendalian kadar gula darah menjadi lebih sulit dicapai.

Temuan penelitian ini sejalan dengan teori Self Care Deficit yang dikemukakan oleh Dorothea Orem, yang menyatakan bahwa self care merupakan aktivitas yang dilakukan individu secara sadar dan mandiri untuk mempertahankan kesehatan, kehidupan, dan kesejahteraan (Orem, 2001). Menurut Orem, individu yang mampu memenuhi kebutuhan self care secara optimal akan memiliki status kesehatan yang lebih baik dibandingkan individu yang tidak mampu memenuhi kebutuhan tersebut. Dalam konteks Diabetes Melitus Tipe 2, kemampuan pasien dalam mengelola pola makan, aktivitas fisik, kepatuhan pengobatan, serta pemantauan kadar gula darah merupakan bentuk self care yang sangat menentukan

keberhasilan pengendalian penyakit. Hal ini didukung oleh pedoman American Diabetes Association (ADA) 2025 yang menyatakan bahwa pengelolaan diabetes yang efektif memerlukan keterlibatan aktif pasien dalam diabetes self-management yang meliputi pengaturan diet, aktivitas fisik, kepatuhan terapi, pemantauan glukosa darah, dan pencegahan komplikasi untuk mencapai target glikemik yang optimal (ADA, 2025). Oleh karena itu, semakin baik kemampuan self care pasien maka semakin baik pula kontrol glikemik yang dapat dicapai.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh konsep Diabetes Self-Management (DSM) yang menjelaskan bahwa keberhasilan pengelolaan diabetes sangat bergantung pada keterlibatan aktif pasien dalam mengendalikan penyakitnya sehari-hari. Pasien diabetes menghabiskan sebagian besar waktunya di luar fasilitas pelayanan kesehatan sehingga pengelolaan penyakit lebih banyak ditentukan oleh perilaku yang dilakukan secara mandiri. Menurut American Diabetes Association (ADA, 2025), diabetes self-management merupakan komponen utama dalam pengendalian diabetes yang mencakup pengaturan pola makan, aktivitas fisik, kepatuhan pengobatan, pemantauan glukosa darah, serta kemampuan pemecahan masalah yang berkaitan dengan penyakit diabetes. Melalui penerapan self care yang baik, pasien dapat mengontrol kadar glukosa darah, meningkatkan kualitas hidup, mengurangi risiko komplikasi, serta menurunkan angka rawat inap akibat diabetes.

Pernyataan ini didukung oleh penelitian Powers et al. (2021) yang menyatakan bahwa Diabetes Self-Management Education and Support (DSMES) berperan penting dalam meningkatkan kemampuan pasien mengelola penyakitnya, memperbaiki kontrol glikemik, meningkatkan kualitas hidup, dan menurunkan risiko komplikasi pada pasien Diabetes Melitus Tipe 2. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Muflihatin dkk. (2023) yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara *self care* dengan kadar gula darah pada pasien Diabetes Melitus Tipe 2. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa pasien yang memiliki kemampuan *self care* yang baik cenderung mampu mempertahankan kadar gula darah dalam batas normal dibandingkan pasien dengan *self care* rendah.

Hasil serupa juga ditemukan oleh Rahman dkk. (2022) yang menyatakan bahwa perilaku *self care* berhubungan secara signifikan dengan pengendalian kadar glukosa darah pada pasien DM tipe 2. Selain itu, penelitian Maulidina dkk. (2024) menunjukkan bahwa self care yang baik berkontribusi terhadap peningkatan hasil kesehatan dan keberhasilan pengelolaan diabetes. Kesamaan hasil penelitian tersebut semakin memperkuat bahwa self care merupakan faktor penting yang berpengaruh terhadap kontrol glikemik pasien Diabetes Melitus Tipe 2.

Menurut peneliti, hubungan positif dengan kekuatan sedang (r = 0,500) menunjukkan bahwa self care memiliki peran yang cukup besar dalam menentukan kontrol glikemik pasien, meskipun masih terdapat faktor lain yang turut memengaruhi seperti usia, tingkat pendidikan, lama menderita diabetes, dukungan keluarga, kepatuhan pengobatan, status psikologis, dan adanya penyakit penyerta. Pada penelitian ini, pasien yang memiliki self care baik cenderung lebih disiplin dalam menjalankan diet diabetes, rutin berolahraga, patuh mengonsumsi obat, serta melakukan pemeriksaan kadar gula darah secara berkala sehingga kadar glukosa darah lebih terkontrol. Sebaliknya, pasien dengan self care yang kurang baik umumnya masih mengalami kesulitan dalam mengatur pola makan, kurang melakukan aktivitas fisik, serta kurang konsisten dalam menjalankan terapi yang diberikan sehingga kontrol glikemiknya menjadi kurang optimal. Oleh karena itu, peningkatan edukasi kesehatan, pendampingan keluarga, dan program pemberdayaan pasien diabetes perlu terus ditingkatkan untuk memperkuat kemampuan self care sehingga kontrol glikemik pasien dapat dipertahankan dengan baik dan risiko komplikasi dapat dicegah.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan dari hasil penelitian ini yaitu *self care* pada pasien diabetes millitus tipe 2 di desa Warujinggo Kecamatan Leces Kabupaten Probolinggo yaitu kategori buruk sebanyak 30 responden (52,6%). Resiliensi pada pasien diabetes moillitus tipe 2 di desa Warujinggo Kecamatan Leces Kabupaten Probolinggo yaitu kategori rendah sebanyak 31 responden (54,4%). Kontrol glikemik pada pasien diabetes mellitus tipe 2 di desa Warujinggo Kecamatan Leces Kabupaten Probolinggo yaitu kategori tinggi (hiperglikemia) sebanyak 28 responden (49,1%) Ada hubungan *self care* dengan resiliensi pada pasien diabetes millitus tipe 2 di desa Warujinggo Kecamatan Leces Kabupaten Probolinggo dengan nilai $\rho = 0{,}001 < \alpha = 0{,}05$. Ada hubungan *self care* dengan kontrol glikemik pada pasien diabetes millitus tipe 2 di desa Warujinggo Kecamatan Leces Kabupaten Probolinggo dengan nilai $\rho = 0{,}001 < \alpha = 0{,}05$.

DAFTAR PUSTAKA

Abdillah, H., Hartono, D., & Widhiyanto, A. (2023). Pengaruh terapi bekam basah titik Al-Kahil terhadap penurunan kadar gula darah pada pasien diabetes melitus (Studi di Klinik Holistic Nursing Therapy Probolinggo). *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia, 2*(11), 71–78. https://journal.mandiracendikia.com/index.php/JIK-MC/article/view/672

Abidin, Z., Hartono, D., & Aini, S. (2023). Hubungan peran keluarga pasien diabetes mellitus dengan pelaksanaan diet 3J di Puskesmas Jatiroto Kabupaten Lumajang. *Profesional Health Journal, 4*(2), 273–280

ADA. 2024b. 6. Glycemic goals and hypoglycemia: Standards of care in diabetes—2024. Diabetes Care. 47(1): S111–S125. https://doi.org/10.2337/dc24-S006.

Akwaras A, Abah J, Omokhua O, Ocheifa M, Atabo A, Daniel D, Torayiin JT, Nwaeze C, Swende L, Eru E, Ibu J. 2021. Assessment of factors affecting glycaemic control among adult diabetics: optimizing care for diabetic patients. Journal of BioMedical Research and Clinical Practice. 4(1): 33–45. https://doi.org/10.46912/jbrcp.191.

American Diabetes Association (2021) 'Standard of medical care in diabetes - 2017', Diabetes Care, 40 (sup 1)(January), pp. s4–s128. doi: 10.2337/dc17- S001.

Ananda YT. 2023. Analisis faktor prediksi peningkatan kontrol glikemik pada pasien diabetes melitus tipe 2 yang di terapi dengan obat anti diabetik oral dan insulin di rsud abdul moeloek provinsi lampung periode januaridesember 2022 [skripsi]. Bandar Lampung: Universitas Lampung.

Arifin, H., & Widyawati, I. Y. (2018). *How Did I Feel Before Becoming Diabetes Resilience ? A Qualitative Study In Adult Type 2 Diabetes Mellitus Faculty of Nursing , Universitas Airlangga Email *: kusnanto@fkp.unair.ac.id*.

Astuti, C. M. and Setiarini, A. (2022) 'Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Pengendalian Kadar Glukosa Darah Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Rawat Jalan di Poliklinik Penyakit Dalam RSJ Prof . Dr . Soerojo Magelang Tahun 2013', Skripsi Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia,. Available at: http://lib.ui.ac.id/naskahringkas/2015- 08/S46439-Catur Mei Astuti.

Elisei, S., Sciarma, T., Verdolini, N., & Anastasi, S. (2022). Resilience and depressive disorder. *Psychiatria Danubina, 25*(2), 263-267.

Gardner DG, Shoback D. 2022. Greenspan's basic & clinical endocrinology (10th ed.). McGraw-Hill Companies.

Ganong, W. and McPhee, F. (2022) Patofisiologi Penyakit: Pengantar Menuju Kedokteran Klinis. 5th edn. Jakarta: EGC.

Hartati, W. W. T., & Kuswati, R. (2024). Pengaruh Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) Terhadap HealthOutcome Yang Dimediasi Health Literacy Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2di UPTD Puskesmas Giriwoyo 1 Kabupaten Wonogiri. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, *4*(1), 2590–2602.

Hartono, D., Pandin, M. G. R., & Hartono. (2025). *Holistic nursing interventions for type 2 diabetes mellitus patients to improve quality of life: A systematic review*. SSRN. https://doi.org/10.2139/ssrn.5428709

Hartono, D., Rahmat, N. N., & Handayani, E. (2023). *Improvement of self-care behavior of type II diabetes mellitus patients using the diabetes self management education (DSME) method (Peningkatan perilaku perawatan mandiri penderita diabetes melitus tipe II dengan metode diabetes self management education (DSME))*. Journal of Nursing Practice and Education, 4(1), 17–24.

Hartono, D. (2019). Hubungan self care dengan komplikasi diabetes mellitus pada pasien diabetes mellitus tipe II di poli penyakit dalam RSUD Dokter Mohamad Saleh Kota Probolinggo. *Journal of Nursing Care & Biomolecular, 4*(2), 111–118.

Hartono, D., Salam, A. Y., & Nusantara, A. F. (2022). Konseling manajemen diabetes mellitus dalam menjaga stabilitas kadar gula darah pada pasien diabetes mellitus di era pandemi. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Sisthana (PKMSISTHANA), 4*(2), 81–87.

Hartono, D., Handayani, E., Rahmat, N. N., & Hasina, S. N. (2022). Awareness training dalam meningkatkan self awareness pada keluarga dengan penderita diabetes mellitus tipe 2. *Community Development Journal, 3*(3), 1751–1756.

IDF. 2021. IDF Diabetes Atlas 10th Edition. International Diabetes Federation.

Indriati, G., & Riau, U. (2023). Gambaran Komplikasi Diabetes Melitus Pada. *Gambaran Komplikasi Diabetes Melitus Pada Penderita Diabetes Melitus*, *11*. https://ejournal.unuja.ac.id/index.php/jkp/article/view/5540/1877.

Jamaludin, E. A., Hartono, D., & Hamim, N. (2023). Hubungan dukungan keluarga dengan subjective well being pada penderita diabetes mellitus di Puskesmas Pakuniran Kabupaten Probolinggo. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia, 2*(10), 255–265. https://journal.mandiracendikia.com/index.php/JIK-MC/article/view/611

Johnson, E. L., Feldman, H., Butts, A., Chamberlain, J., Collins, B., Doyle-Delgado, K., Dugan, J., Leal, S., Rhinehart, A. S., Shubrook, J. H., & Trujillo, J. (2020). Standards of medical care in diabetes—2020 abridged for primary care providers. *Clinical Diabetes*, *38*(1), 10–38. https://doi.org/10.2337/cd20-as01.

Kurnianta PDM, Ratnasari PMD, Arini HD. 2021. Ketercapaian target glikemik dan analisis faktor-faktor terkait pada pasien diabetes tipe 2. Majalah Farmasi Dan Farmakologi. 25(2): 44–50. https://doi.org/10.20956/mff.v25i2.13037.

Kurniawan, C. P., Ro'isah, & Hartono, D. (2023). Hubungan penerimaan diri dengan perilaku perawatan diri pada pasien gangren di Kecamatan Kademangan Kota Probolinggo. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia, 2*(10), 449–457.

Lasmadasari, N., & Sulastri, W. (2021). Evaluasi Perilaku Self Care Melalui Asuhan Keperawatan Berbasis Home Care Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Dimasa Pandemi. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Bengkulu*, *9*(1), 56–62. https://doi.org/10.36085/jkmb.v9i1.1530.

Linde, S. (2020). Improving provider resilience by reestablishing connection: Moving from self-awareness to seeing-awareness. *Military Medicine*, *185*(3), 37–40. https://doi.org/10.1093/milmed/usaa135.

Maida[1], W. H., Hidayat[2], E., & Paundanan[3], M. (2023). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Resiliensi Pasien dengan Diabetes Melitus Tipe II yang Menjalani Perawatan di UPT RSUD Banggai. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, *7*(3), 21240–21254.

Mubarrok, A. S., & Anik Puji Wiyanti. (2023). Hubungan Self-Efficacy Dengan Aktivitas Fisik Penderita Diabetes Melitus Di Rs Airlangga Jombang. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, *9*(1), 182–188. https://doi.org/10.33023/jikep.v9i1.1415.

Muflihatin, S. K., Astuti, Z., Milkhatun, M., Halimah, N., & Nugroho, P. S. (2024). Hubungan Perawatan Diri (Self Care) dengan Kadar Gula Darah pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat : Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, *16*(1), 1–6. https://doi.org/10.52022/jikm.v16i1.489.

Nursalam. (2020). Metode Penelitian Ilmu Keperawatan. Edisi 5. Jakarta: Salemba Medika.

Nusantara, A. F., Hartono, D., & Salam, A. Y. (2023). *Instabilitas kadar glukosa darah terhadap komplikasi kardiovaskular pada penderita diabetes melitus tipe 2*. Jurnal Penelitian Keperawatan, 9(1), 76–80. https://doi.org/10.32660/jpk.v9i1.653

Perkeni. 2022. Pedoman pengelolaan dan pencegahan diabetes melitus tipe 2 di indonesia 2021. Jakarta: PB PERKENI.

Rahmawati, A., Eppy Setiyowati, Rizma Yuhana Defitri, Naadiyah Roebbi Musfirah, Putri Nur Fadilah, & Afdhol Mufassirin. (2023). Resilience Terhadap Self Awareness Tentang Kadar Gula Darah Pada Lansia Dengan Diabetes Mellitus. *Journal of Educational Innovation and Public Health*, *1*(1), 56–63. https://doi.org/10.55606/innovation.v1i1.768.

Rahmawati DM, Limantara S, Marisa D, Panghiyangani R. 2022. Literature review: hubungan depresi dengan kadar hba1c pada pasien diabetes melitus tipe 2. Homeostasis. 5(1): 239–246. https://doi.org/10.20527/ht.v5i1.5232.

Resnick, B., Gwyther, L. P., & Roberto, K. A. (2021). *Resilience in aging: Concepts, research, and outcomes*. New York: Springer.

Riebe D, Ehrman JK, Liguori G, Magal M. 2022. American College of Sports Medicine's guidelines for exercise testing and prescription. (10th ed.). Wolters Kluwer Healt.

Riyono A, Tinduh D, Othman Z, HerawatI L. 2022. Moderate intensity continuous and interval training affect visceral fat and insulin resistance model in female rat exposed high calorie diet. Comparative Exercise Physiology. 18(5): 403–411.

Salam, A. Y., & Hartono, D. (2023). Hubungan antara tingkat resiliensi dengan kadar glukosa darah sewaktu remaja dengan DM tipe 1. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, *4*(4), 6156–6163. https://doi.org/10.31004/jkt.v4i4.20715

Salsabiila, T., Widiatiningsih, M. N., Safitri, W. A., Saputra, J., Octavia, D. R., & Hayati, S. N. (2025). Tips Hidup Sehat Pada Pasien Diabetes Melitus Di Puskesmas Sugio Lamongan. *Genitri : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *1*(1), 1–11. https://doi.org/10.63577/gjpm.v1i1.118.

Smith, B. W., Ortoz, J. A. , Wiggins, T., Bernard, J. F., & Dalen, J. (2021). Spirituality, resilience, and positive emotions. In L. J. Miller (Ed.), *The oxford andbook of psychology and spirituality*. New York: Oxford University Press.

Socea, B., Silaghi, A., Rebegea, L. F., Balan, D. G., Balalau, C., Tenea-Cojan, T. Ștefăniță, Mihai, D. A., & Paunica, I. (2023). Diabetes mellitus: interdisciplinary medical, surgical and psychological therapeutic approach. *Journal of Mind and Medical Sciences*, *10*(2), 217–236. https://doi.org/10.22543/2392-7674.1445.

Solehati, Indriani., T., Jamlaay., & Ruth, D. (2024). Jurnal Keperawatan Jurnal Keperawatan. *Jurnal Keperawatan*, *17*(1), 153–164. https://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/489/507.

Soegondo, S. (2021) Penatalaksanaan Diabetes Melitus Terpadu. kedua. Edited by S. Soegondo, P. Soewondo, and I. Subekti. Balai Penerbit FKUI.

Southwick, S. M., Litz, B. T., Charney, D. S., & Friedman, M. J. (2022). *Resilience and mental health: Challenges across the lifespan*. NewYork: Cambridge University Press.

Sudoyo, A.W., Setiyohai, B., Alwi, I., Simadibrata, M.,& Setiadi, S. (2006) Buku Ajar Ilmu

Penyakit Dalam. 3rd edn. Jakarta: Pusat Penerbit Departemen Penyakit Dalam FKUI. Suriani, N., Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Konsep Populasi dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau Dari Penelitian Ilmiah Pendidikan. 1(2), 24– 36.

Vaishnavi, S., Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2021). An abbreviated version of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC), the CD-RISC2.

Zautra, A. J., Hall, J. S., & Murray, K. E. (2018). Resilience: A new definition of health for people and communities. In J. W. Reich, A. J. Zautra & J. S. Hall (Eds.), *Handbook of adult resilience*. New York: Guilford Press.

. Zatihulwani, E. Z., Ns, S. K., & Kep, M. (2023). *BAB I Penerapan Diabetes Self Management Education Pada Klien Diabetes Mellitus Tipe II : Studi Kasus*. 1–19.