
GAMBARAN EFIKASI DIRI PENYANDANG DM DALAM MELAKUKAN MANAJEMEN PERAWATAN DIRI DI PRAKTEK KEPERAWATAN MANDIRI IWAN SIANTURI, S.KEP.NS, CWCCA PASIR BIDANG KECAMATAN SARUDIK TAPANULI TENGAH TAHUN 2023

Oleh

Devi Kristina Hutagalung¹, Dina Situmoraang²

^{1,2}STIKes Nauli Husada

E-mail: ¹devikristina30@gmail.com

Article History:

Received: 03-07-2024

Revised: 24-07-2024

Accepted: 02-08-2024

Keywords:

Efikasi Diri,
Penyandang Dm ,
Manajemen Perawatan
Diri,
Kecamatan Sarudik

Abstract: Metode penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah penelitian kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif yaitu memberikan Gambaran Efikasi Diri Penyandang DM Dalam Melakukan Manajemen Perawatan Diri. Teknik pengumpulan data yang dilakukan menggunakan cara triangulasi atau gabungan. Data dikumpulkan dengan observasi, wawancara, dokumentasi. analisi data melalui reduksi data, penyajian data, penarikan kesimpulan atau verifikasi. dimana tujuannya adalah untuk mengetahui secara sistematis tentang fokus penelitian yang meliputi observasi, wawancara, dan dokumentasi. Berdasarkan hasil peneltian di Karakteristik partisipan berdasarkan usia menunjukkan umur 40-60 tahun atau lansia awal adalah yang paling dominan yaitu sebanyak 4 orang (80%), Karakteristik partisipan berdasarkan lama menderita diabetes menunjukkan lama menderita diabetes paling dominan adalah 5-10 tahun sebanyak 4 orang (80%), Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa rasa sabar pasien diabetes mellitus meliputi hubungan pasien dengan tuhan adalah suatu hal yang sangat penting dimana para partisipan mengaku bahwa Tuhan dan doa sebagai sumber kekuatan, Berdasarkan hasil penelitian diperoleh gambaran bahwa diabetes dapat mempengaruhi rasa sabar partisipan meliputi hubungan partisipan dengan lingkungan seperti partisipan menyatakan bahwa diabetes sangat mempengaruhi pekerjaan dan kegiatan aktivitas sehari-hari.

PENDAHULUAN

Data pasien yang meninggal di dunia akibat diabetes melitus sebesar 43% sebelum usia 70 tahun (WHO, 2016). Menurut *International of Diabetic Federation* (IDF, 2017) tingkat prevalensi global di Asia Tenggara pada tahun 2017 adalah sebesar 8,5%. Di Indonesia penderita diabetes melitus mencapai 7,3% penderita, Pada tahun 2020 terdapat 8,4 juta penderita diabetes melitus dan telah diperkirakan pada tahun 2030 Indonesia memiliki penyandang diabetes sebanyak 21,3 juta jiwa penderita diabetes melitus (Riskesdas, 2018).

Penyakit diabetes melitus juga terdapat di provinsi Sumatera Utara dengan prevalensi penderita mencapai 918 pasien yang ada di 123 rumah sakit 28 kota/ kabupaten

seluruh propinsi Sumatera Utara, data Riskesdas (2018) di Provinsi Sumatera Utara terdapat sebanyak 2% penderita diabetes melitus yang didiagnosa oleh Nakes (tenaga kesehatan), dan untuk kota Medan sebanyak 2,7% penderita. (Bangun, 2018). Berdasarkan hasil survei yang didapat dari Rekam Medis Rumah Sakit Umum Daerah F.L Tobing Sibolga terdapat 350 pasien rawat inap dan sekitar 220 pasien rawat jalan yang menderita diabetes melitus. Selanjutnya pada tahun 2020, terdapat 270 pasien rawat inap dan 180 pasien rawat jalan yang menderita diabetes melitus. Kebanyakan pasien diabetes melitus tersebut banyak dirawat di ruangan penyakit dalam.

Prevalensi pasien yang tidak patuh menjalankan diet di Puskesmas Kendungmundu Semaranag sekitar 76,9% (Rahayu et al., 2017), sekitar 72% pasien memiliki manajemen diri kurang baik (Cumayunaro, 2019), hal ini juga sama dengan Fahra dalam penelitiannya di Jember terdapat 7 orang tidak patuh melakukan pengecekan gula darah secara teratur, 5 orang tidak mematuhi diet, 10 orang tidak pernah melakukan pengecekan alas kaki, dan hanya 5 orang yang melakukan aktivitas fisik selama 30 menit (Fahra et al., 2017).

Poli Penyakit Dalam RSUD F.L Tobing Sibolga (2018), terdapat 71,1% pasien diabetes melitus tidak patuh dalam menjalankan aktivitas fisik, 40-60% mengalami kegagalan diet, 30-80% tidak patuh terhadap kontrol gula darah, 70-80% tidak patuh terhadap olahraga dan hanya sekitar 7-25% pasien yang patuh terhadap semua aspek perilaku manajemen diri. Hal ini menunjukkan bahwa masih banyak pasien diabetes melitus yang belum mampu menerapkan manajemen perawatan diri dengan baik (Fahra et al., 2017).

Efikasi diri merupakan salah satu faktor yang sangat mempengaruhi perilaku individu sehingga individu mampu melaksanakan berbagai kegiatan.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada 20 orang responden oleh peneliti di Praktek Keperawatan Mandiri Iwan Sianturi, S.Kep.Ns, CWCCA Pasir Bidang Kecamatan Sarudik Tapanuli Tengah pada tanggal 13-15 April 2023 dengan menggunakan panduan kuesioner Adopsi tentang manajemen perawatan diri. Didapatkan hasil bahwa 5 orang pasien diabetes melitus kurang patuh dalam menjalani diet yang dianjurkan, 3 orang jarang melakukan aktivitas fisik, 5 orang patuh menggunakan obat diabetes yang dianjurkan oleh dokter, tetapi 2 orang diantaranya juga menggunakan obat tradisional, 3 orang mengatakan terlambat dalam melakukan pengobatan karena awalnya hanya menganggap biasa saja dengan keluhan yang dirasakan, 3 orang mengatakan jarang melakukan perawatan kaki dan dari kelima responden telah mengalami komplikasi penyakit. Hal ini menunjukkan bahwa masih banyak pasien diabetes melitus yang belum melaksanakan manajemen perawatan diri dengan baik.

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Gambaran Efikasi Diri Penyandang DM Dalam Melakukan Manajemen Perawatan Diri Di Praktek Keperawatan Mandiri Iwan Sianturi, S.Kep.Ns, CWCCA Pasir Bidang Kecamatan Sarudik Tapanuli Tengah Tahun 2023".

Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui gambaran Efikasi Diri Pada Penyandang DM
2. Untuk mengetahui gambaran Manajemen Perawatan Diri Pada Penyandang DM.

Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan menambah wawasan dan pengetahuan serta dapat digunakan sebagai bahan acuan untuk salah satu sumber bacaan penelitian dan

pengembangan ilmu tentang Efikasi Diri Dengan Manajemen Perawatan Diri Pada Pasien

METODE PENELITIAN

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien diabetes melitus yang melakukan kontrol di Praktek Keperawatan Mandiri Iwan Sianturi, Sebanyak 5 orang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah menggunakan teknik *total sampling*. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 5 orang.

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Praktek Keperawatan Mandiri Iwan Sianturi, Waktu Penelitian dilaksanakan pada bulan Juni 2023 - Agustus 2023. Pemberian intervensi dilakukan pada tanggal Juli – Agustus 2023.

Cara Pengumpulan Data

Instrument penelitian adalah fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih muda dan hasil lebih muda di olah (Arikunto, 2013).

1. Data primer
2. Data sekunder

Pengolahan dan Analisis Data

Pengolahan data menggunakan metode Creswell, langkah-langkah analisis data nya adalah sebagai berikut.

1. *Organizing*
2. *Read ot look at at all data*
3. *Coding*
4. *Description*
5. *Interrelating Theme*
6. *Interpreting*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Karakteristik Partisipan

Wawancara dilakukan kepada 5 partisipan yang dilakukan di praktek perawat mandiri iwan sianturi. Partisipan yang berhasil diwawancarai dengan menggunakan inisial, yaitu LH, SM, AM, YS, SM, . Wawancara dengan narasumber dengan inisial LH dilakukan pada tanggal 9 Agustus 2023, narasumber dengan inisial SM dilakukan pada tanggal 12 Agustus 2023, narasumber dengan inisial AM dilakukan pada tanggal 22 Agustus 2023, narasumber dengan inisial YS dilakukan pada tanggal 24 Agustus 2023, narasumber dengan inisial SM dilakukan pada tanggal 26 Agustus 2023.

Dari ke lima partisipan terdapat partisipan usia 40-60 tahun (n=4, 80%), usia 30-40 tahun (n=1, 10%), jenis kelamin laki-laki (n=1, 10%), jenis kelamin perempuan (n=4, 80%), suka bangsa batak sebanyak (n=5, 100%) Karakteristik partisipan secara rinci akan dijelaskan ini. Data demografi dapat dilihat pada tabel 1

Tabel 1 Karakteristik Partisipan

Karakterisistik	Frekuensi	Persentase (%)
Umur	40-60 Tahun	4 80 %
	30-40 Tahun	1 10 %

Jenis Kelamin	Laki-Laki	1	10%
	Perempuan	4	80%
Suku Bangsa	Batak	5	100%
Pekerjaan	Bekerja	1	10%
	Tidak Bekerja	4	80%
Lama Diabetes	5-10 Tahun	4	80%
	11-15 Tahun	1	10%
	Total	5	100%

Analisa Tematik

Tema yang ditentukan dari hasil wawancara sebanyak 5 tema yang memaparkan berbagai gambaran spiritualitas pada pasien dengan diabetes mellitus. Tema tersebut adalah (1) Kemampuan diri Perawatan diri, (2) optimis melakukan perawatan diri, (3) Objektif melakukan perawatan diri, (4) bertanggung jawab melakukan perawatan diri, (5) rasional/realistis melakukan perawatan diri.

Semua data hasil penelitian ini diuraikan berdasarkan fokus penelitian sebagai berikut:

1. Tema 1: Kemampuan diri melakukan manajemen perawatan diri

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan terhadap kelima partisipan didapatkan kemampuan diri melakukan manajemen perawatan diri sebagai berikut : (a) aktifitas berolah raga dan merasa ngantuk di pagi hari.

a. aktifitas berolah raga dan merasa ngantuk di pagi hari

Menurut LH Diabetes mellitus mengganggu kehidupan sehari-harinya dan melakukan aktifitas fisik yang terkadang membosankan seperti pernyataan dibawah ini LH menuturkan:

" Saya Akan Mengupayahkan Semampu Mungkin Melakukan Biarpun

Terkadang Rasa Bosan Itu Ada " (**Partisipan 1**)

Sedangkan untuk 4 partisipan lain juga mengungkapkan hal hal yang sama saat ditanya. Partisipan SM mengungkapkan sebagai berikut:

" Sebenarnya saya harus menyakinkan pada diri saya bahwa saya mampu Melakukan manajemen perawatan diri saya bahwa saya mampu melakukannya Manajemen perawatan diri itu itu biarpun. Terkadang ada rasa jenuh pada diri

Saya " (**Partisipan 2**)

Partisipan AM, saat diberikan pertanyaan partisipan AM mengungkapkan :

" Mampu tidak mempunya saya harus berupaya untuk memampukan diri Dalam proses itu.biarpun terkadang banyak kendala yang saya hadapi " (**Partisipan 3**)

Partisipan YS juga mengungkapkan, seperti di ungkapkan sebagai berikut:

" Pernah ibu pada waktu minggu-minggu pertama saya merasa jenuh dan bosan " (**Partisipan 4**)

" saya seperti terbebani sehingga saya putus asa" (**Partisipan 5**)

2. Tema 2 : Optimis melakukan perawatan diri

Berdasarkan hasil wawancara kepada kelima partisipan, diperoleh optimis untuk

melakukan perawatan diri yang terdiri dari: (a) memotivasi diri sendiri untuk melakukan perawatan diri.

Partisipan LH menyatakan bahwa yang optimis padai dirinya adalah dia yakin mampu memotifasi dirinya, partisipan FS menyatakan :

" Saya Sangat Yakin Saya Mampu Melakukan Manajemen Perawatan Diri " (**Partisipan 1**)

Hal tersebut juga diutarakan oleh partisipan SM dimana beliau juga yakin biarpun terkadang rasa jenuh dan malas datang, partisipan SM menyatakan :

" Mudah-mudahan saya mampu melakukannya karna demi kebaikan saya sendiri " (**Partisipan 2**)

Hal tersebut juga diutarakan oleh partisipan AM dimana beliau juga yakin biarpun terkadang rasa jenuh dan malas datang, partisipan AM menyatakan :

" Yah saya harus yakin loh ibu karna dari keyakinan saya harus tumbuh demi Demi penyakit saya ibu " (**Partisipan 3**)

Hal tersebut juga diutarakan oleh partisipan YS dimana beliau juga yakin biarpun terkadang rasa jenuh dan malas datang, partisipan YS menyatakan :

" Saya harus yakin ibu karna ini demi kebaikan saya " (**Partisipan 4**)

Hal tersebut juga diutarakan oleh partisipan SM dimana beliau juga yakin biarpun terkadang rasa jenuh dan malas datang, partisipan SM menyatakan :

" Saya harus yakin ibu karna saya telah melihat dari dampak manajemen perawatan Diri dengan baik, dimana terjadi peningkatan kadar gula darah saya menyesal " (**Partisipan 5**)

3. Tema 3 : Objektif melakukan perawatan diri

Berdasarkan hasil wawancara kepada kelima partisipan, diperoleh objektif untuk melakukan perawatan diri yang terdiri dari: (a) memahami sedikit berat dalam melakukan perawatan diri.

(a) memahami sedikit berat dalam melakukan perawatan diri.

Partisipan LH menyatakan bahwa yang objektif pada dirinya adalah dia terkadang merasa putus asa melakukan manajemen perawatan diri, partisipan FS menyatakan :

" Iya Ibu, Saya Pernah Mengalaminya Tetapi Keluarga Terutama Suami Saya Mengsupport Manajemen Perawatan Diri " (**Partisipan 1**)

Hal tersebut juga diutarakan oleh partisipan SM dimana beliau juga yakin biarpun terkadang rasa putus asa, partisipan SM menyatakan :

" Oh iya pernah ibu, pada waktu minggu ke 2 setelah saya mulai, pada waktu itu Saya berpikir bahwa gula darah saya turun atau normal. padahal hasilnya belum Sehingga keluarga.khususnya istri saya mengsupor saya tetap melakukan aktifitas Itu, sehingga istri saya memberikan saran kontrol pada kontrol pada dokter Kemudian dokter memberikan kejelasan baru saya sedikit paham "

(**Partisipan 2**)

Hal tersebut juga diutarakan oleh partisipan AM dimana beliau juga yakin biarpun terkadang rasa putus asa datang, partisipan AM menyatakan :

" Kalau itu saya pernah ibu merasa putus asa pada waktu setelah saya melakukan Aktifitas

fisik, selama 1 bulan, kemudian saya cek gula darah ternyata hasilnya Hanya sedikit turunya gula darah saya. kemudian saya berpikir apakah penyakit Saya ini tidak sembuh lagi “ (Partisipan 3)

Hal tersebut juga diutarakan oleh partisipan YS dimana beliau juga yakin biarpun terkadang rasa jenuh dan malas datang, partisipan YS menyatakan :

“ Pernah ibu pada waktu minggu-minggu pertama saya merasa jenuh dan bosan, Karna da cerita orang bahwa penyakit gula itu susah di turukan ,tapi saya merasa Saya pasti bisa walaupun pikiran saya terganggu oleh pendapat orang, dan saya Ceritakan kepada suami saya , bahwa suami saya mengatakan tidak usah Mendengarkan pendapat orang “ (Partisipan 4)

Hal tersebut juga diutarakan oleh partisipan SM dimana beliau juga yakin biarpun terkadang rasa jenuh dan malas datang, partisipan SM menyatakan :

“ Iya ibu saya seperti terbebani sehingga saya putus asa apa lagi cerita tetangga Yang menyampaikan kepada saya bahwa penyakit gula itu sudah untuk Ditumbuhkan sehingga saya pasrah pada keadaan “ (Partisipan 5)

4. Tema 4 : Bertanggung Jawab melakukan perawatan diri

Berdasarkan hasil wawancara kepada kelima partisipan, diperoleh bertanggung jawab untuk melakukan perawatan diri yang terdiri dari: (a) memahami sedikit tekad yang kuat dalam melakukan perawatan diri.

(a) memahami sedikit tekad yang kuat dalam melakukan perawatan diri.

Partisipan LH menyatakan bahwa yang bertanggung jawab pada dirinya melakukan manajemen perawatan diri, partisipan LH menyatakan :

“ Saya Akan Mengupakan Selalu Siap Meskipun Terkadang Rasa Jenuh Itu Muncul Dalam Pikiran Saya “ (Partisipan 1)

Hal tersebut juga diutarakan oleh partisipan SM dimana beliau juga Siap biarpun terkadang rasa putus asa, partisipan SM menyatakan :

“ Iya ibu , memang harus saya memperihara rasa sabar, dalam melakukannya toh Nya memang hasilnya demi kebaikan saya itu selalu saya tanamkan pada diri Saya “ (Partisipan 2)

5. Tema 5 : Rasional/Realistis melakukan perawatan diri

Berdasarkan hasil wawancara kepada kelima partisipan, diperoleh rasional/realistis untuk melakukan perawatan diri yang terdiri dari: (a) memahami rasa sabar dalam melakukan perawatan diri.

(a) memahami rasa sabar dalam melakukan perawatan diri.

Partisipan SM menyatakan bahwa yang rasional/realistis pada dirinya melakukan manajemen perawatan diri, menumbuhkan rasa sabar, partisipan SM menyatakan :

“ Iya ibu , memang harus saya memperihara rasa sabar, dalam melakukannya koh Nya memang hasilnya demi kebaikan saya itu selalu saya tanamkan pada diri Saya “ (Partisipan 2)

Hal tersebut juga diutarakan oleh partisipan AM dimana beliau juga rasional/realistis

biarpun terkadang rasa putus asa datang, rasa sabar dalam diri harus diutamakan partisipan AM menyatakan :

"Mungkin saya rasa tingkat kesabaran pada diri saya tentang penyakit yang saya Derita .saya rasa kesabaran adalah kunci keberhasilan dalam menjalaninnya" (**Partisipan 3**)

Hal tersebut juga diutarakan oleh partisipan YS dimana beliau juga rasional/realistis biarpun terkadang rasa jenuh dan malas datang, rasa sabar pada diri sebagai dasar melakukan apa saja partisipan YS menyatakan :

" Oh iya ibu makanya saya sedikit tenang dalam menghadapi penyakit tenang dalam Menghadapinya saya merasa jenuh dan bosan " (**Partisipan 4**)

Hal tersebut juga diutarakan oleh partisipan SM dimana beliau juga rasional/realistis biarpun terkadang rasa jenuh dan malas datang, rasa sabar pada diri sebagai dasar melakukan apa saja partisipan SM menyatakan :

"Saya rasa harus membiasakan rasa kesabaran pada diri saya dalam menjalankan Manajemen perawatan diri " (**Partisipan 5**)

PEMBAHASAN

Pembahasan Hasil Penelitian

Karakteristik Demografi Partisipan

1. Usia

Berdasarkan hasil peneltian di Karakteristik partisipan berdasarkan usia menunjukan umur 40-60 tahun atau lansia awal adalah yang paling dominan yaitu sebanyak 4 orang (80%). Usia merupakan salah satu karakteristik yang penting dalam penelitian karena usia merupakan salah satu penyebab terjadinya diabetes mellitus dikarenakan pada saat usia sudah menginjak 46 tahun keatas dapat menyebabkan intoleransi glikosa. Hal tersebut di dukung oleh (Pahlawati & Nugroho, 2019), yang menyatakan hasil penelitian di negara maju menunjukkan bahwa kelompok umur yang beresiko terkena diabetes mellitus yaitu usia 65 tahun keatas. Negara berkembang, kelompok umur yang beresiko untuk menderita diabetes mellitus adalah usia 46-64 tahun karena pada usia tersebut terjadi intoleransi glikosa. Penelitian oleh Putri Dafriani juga mendukung hal diatas dimana dibandingkan usia muda, usia lanjut mengalami peningkatan produksi insuli dari hati, cenderung mengalami retensi insulin dan gangguan sekresi insulin akibat penuaan dan apoptosis sel beta pancreas. Resiko terjadinya diabetes ellitus tipe 2 adalah faktor umur karena sel beta yang produktif berkurang seiring bertambahnya umur, terutama pada usia lebih dari 45 tahun (Dafriani, 2016).

2. Lama menderita diabetes mellitus

Karakteristik partisipan berdasarkan lama menderita diabetes menunjukkan lama menderita diabetes paling dominan adalah 5-10 tahun sebanyak 4 orang (80%). Lama menderita diabetes mellitus merupakan salah satu karakteristik yang penting dimana semakin lama seseorang menderita penyakit kronis akan menimbulkan kebosanan pada penderitanya . Hal diatas di dukug oleh (Roifah, 2016), dimana beliau menyatakan seseorang yang mengalami penyakit kronis dalam waktu lama akan mempengaruhi pengalaman dan pengetahuan individu tersebut dalam pengobatan DM, dimana semakin lama menderita DM maka akan semakin menurun karena timbul kebosanan penderita dalam menjalani terapi tersebut misalnya, pada penderita yang sudah mengalami penyakit DM selama 10 tahun akan merasa putus asa dengan kondisinya saat ini karena mereka sudah

berusaha melakukan pengobatan tetapi belum berhasil dan pada penderita DM yang baru 1 tahun menjalani penyakit ini masih mempunyai semangat untuk tetap bisa sembuh dari penyakit yang di deritanya.

Tema

Tema yang ditentukan dari hasil wawancara adalah sebanyak 5 tema yang memaparkan gambaran efikasi diri dalam manajemen perawatan diri diabetes mellitus. Tema tersebut adalah (1) Kemampuan diri, (2) Optimis diri, (3) Objektif diri (4) Bertanggung jawab dalam melakukan manajemen perawatan diri, (5) Rasional/Realistis dalam melakukan manajemen perawatan diri.

5.2.1 Kemampuan diri melakukan manajemen perawatan diri

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan terhadap kelima partisipandidapatkan kemampuan diri melakukan manajemen perawatan diri sebagai berikut : (a) aktifitas berolah raga dan merasa ngantuk di pagi hari.

Latihan fisik memegang peranan penting dalam manajemen DM tipe 1 dan DM tipe 2 dan DM gestasional. Latihan fisik dapat meningkatkan sensitivitas jaringan sehingga dapat membantu ambilan glukosa dan penggunaan glukosa oleh sel-sel jaringan selama dan beberapa jam setelah melakukan latihan fisik (Dunning, 2009).

Penelitian di Finlandia (Finnish Diabetes Prevention Study) menunjukkan bahwa kelompok intervensi dengan latihan fisik minimal 30 menit setiap hari dengan intensitas sedang terjadi penurunan 39% terhadap risiko terjadinya diabetes. Penelitian di Amerika Serikat (The US Diabetes Prevention Study) yang melibatkan 3234 subyek penelitian dengan intoleransi glukosa menunjukkan bahwa pada akhir penelitian kelompok dengan intervensi latihan fisik untuk menurunkan berat badan dan latihan fisik dengan intensitas sedang 150 menit seminggu dapat mengurangi risiko terjadinya diabetes 58% dibandingkan dengan kelompok yang mendapatkan intervensi obat metformin.

Ngantuk ini artinya ada gangguan oksigen atau gangguan cairan ke otak," ujar dokter spesialis penyakit dalam, Dr. dr. Tri Juli Edi Tarigan Sp.PD, KEMD, FINASIM. Menurut dokter Tri, penyebab kantuk ini bisa dialami oleh 15-25 persen orang dewasa. Dijelaskan lebih lanjut, tanda diabetes ini juga bisa dilihat saat kantuk disertai gejala lain seperti terbangun terus di malam hari akibat sering buang air kecil.

"Kencing manis, biasanya malemnya sering bangun karena sering pipis, paginya akhirnya ngantuk, kurang semangat, vitalitasnya, kualitas berpikir, kurang. Jadi akhirnya kerja berantakan. Ngantuknya ini disertai dengan gejala lain misal kalau malem sering kencing," imbuhnya.

Dokter Tri menjelaskan, rasa kantuk yang dialami oleh usia muda, kemungkinannya mengidap diabetes masih sangat kecil. Terlebih jika gaya hidup seseorang cenderung tidur larut malam dan minum atau makan berlebihan sebelum waktu tidur.

5.2.2 Optimis melakukan perawatan diri

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan terhadap kelima partisipandidapatkan optimis melakukan manajemen perawatan diri sebagai berikut : (a) dia yakin mampu memotivasi dirinya, partisipan FS menyatakan.

Penelitian dari Anindita juga menyatakan efikasi diri memiliki keefektifan yaitu individu menilai dirinya memiliki kekuatan untuk menghasilkan sesuatu yang diinginkan. Efikasi diri mendorong proses kontrol diri untuk mempertahankan perilaku yang

dibutuhkan dalam mengelola perawatan diri atau terapi pada pasien DM (Anindita, 2019)

Objektif melakukan perawatan diri

Berdasarkan hasil wawancara kepada kelima partisipan, diperoleh objektif untuk melakukan perawatan diri yang terdiri dari: (a) memahami keyakinan sedikit berat dalam melakukan perawatan diri.

Tingkat keyakinan diri seseorang bisa saja naik dan bisa juga menurun secara tiba-tiba. Tergantung dengan prinsip dan tekad yang telah dibuat oleh dirinya sendiri. Efikasi diri dapat terlihat langsung dari sikap dan tindakan yang dilakukan oleh seseorang, (Huda, dkk, 2019)

Bertanggung Jawab melakukan perawatan diri

Berdasarkan hasil wawancara kepada kelima partisipan, diperoleh bertanggung jawab untuk melakukan perawatan diri yang terdiri dari: (a) memahami sedikit tekad yang kuat dalam melakukan perawatan diri.

Bukan sebuah rahasia, Diabetes merupakan suatu penyakit yang dapat menggerogoti kehidupan pasien. Tidak hanya menyita waktu, tenaga, dan biaya, penyakit infeksi ini juga mengancam psikososial seorang individu.

Penelitian dari Mustika Rahmadanti (2020) Gambaran self management responden pada aspek latihan jasmani adalah 94,1% baik. Hasil analisis didapati bahwa sebagian besar responden sering berolahraga seperti berjalan kaki dan mengikuti senam yang diadakan di Pelayanan Kesehatan. Pada penelitian lainnya didapati 55,2% patuh dalam latihan jasmani seperti berjalan kaki dan ikut serta senam. Latihan jasmani yang dilaksanakan penderita diabetes dapat berguna dalam meminimalkan kadar gula darah, mencegah komplikasi & kegemukan serta menormalkan tekanan darah (26,27). Glukosa darah dapat dikendalikan dengan latihan jasmani. Hal ini dipengaruhi aktifnya produksi insulin sehingga kadar gula darah terbaiki. Self management pada aspek monitoring gula darah pada responden tergambarkan 98,0% baik. Hasil analisis diperoleh bahwa dalam tiga bulan terakhir selalu melakukan pemantauan kadar gula darah atas kesadaran dirinya sendiri. Monitoring gula darah adalah salah satu dari manajemen pengaturan diabetes mellitus yang wajib dilaksanakan pasien agar mengetahui & mendeteksi kemungkinan terjadi peningkatan maupun penurunan kadar gula darah sehingga dapat ditangani dengan baik.

Rasional/Realistis melakukan perawatan diri

Berdasarkan hasil wawancara kepada kelima partisipan, diperoleh rasional/realistis untuk melakukan perawatan diri yang terdiri dari: (a) memahami rasa sabar dalam melakukan perawatan diri.

Kepatuhan pasien dalam mentaati diet diabetes mellitus sangat berperan penting untuk menstabilkan kadar glukosa pada pasien diabetes mellitus, sedangkan kepatuhan itu sendiri merupakan suatu hal yang penting untuk dapat mengembangkan rutinitas (kebiasaan) yang dapat membantu pasien dalam mengikuti jadwal diet yang kadangkala sulit untuk dilakukan oleh pasien. Kepatuhan bisa menjadi hal yang sulit bagi pasien dan membutuhkan dukungan agar terbiasa dengan perubahan yang dilakukan dengan cara mengatur untuk meluangkan waktu dan kesempatan yang dibutuhkan untuk menyesuaikan diri. Tambayong (dalam Phitri & Widiyaningsih, 2013) mengungkapkan bahwa kepatuhan terjadi bila aturan menggunakan obat yang diresepkan serta pemberiannya diikuti dengan benar.

Laron (dalam Utama, 2016) menyebutkan kalau dalam kehidupan sehari-hari, mau tidak mau pasien diabetes mellitus dituntut untuk melakukan berbagai prosedur yang dapat mempengaruhi proses penyembuhannya, antara lain: pengaturan makan (diet), mengontrol berat badan serta olahraga dengan tujuan agar tingkat gula darah dapat terkendali dengan baik sehingga dapat mencegah timbulnya komplikasi dari penyakit tersebut. Menurut Tebba (dalam Putri, 2015) sabar artinya menahan diri dari berkeluh kesah dalam menjalankan perintah Allah pada waktu menghadapi musibah. Hasan (dalam Setiawati, 2009) mendefinisikan sabar sebagai sifat tahan menderita atau tahan uji dalam mengabdikan dan mengikuti perintah Allah serta tahan dari godaan dan cobaan duniawi, yang mendorong perilaku berhati-hati dalam menghadapi sesuatu. Sedangkan Poerwadarminta (dalam Setiawati, 2009) menjelaskan sabar adalah tahan dalam menghadapi penderitaan, tidak lekas marah, tidak tergesa-gesa, dan tidak mudah putus asa.

Menurut Yusuf (2010) aspek-aspek kesabaran yaitu : 1) Teguh pada pendirian atau prinsip, yaitu kuat dalam menyelesaikan apa yang telah direncanakan serta berpegang teguh pada aturan, tujuan tidak berubah atau sesuai dengan yang telah direncanakan. 2) Tabah, yaitu menggambarkan bagaimana kemampuan seseorang untuk tetap konsisten pada tujuan dan kuat menghadapi berbagai tantangan dan cobaan. Orang yang tabah memiliki : a) Daya juang adalah kekuatan dalam memperebutkan atau melaksanakan kegiatan untuk memperoleh sesuatu atau dalam mencapai goal. b) Toleransi terhadap stress, yaitu kemampuan menghadapi dan mengatasi masalah yang dapat menimbulkan stress dalam pencapaian target. c) Mampu belajar dari kegagalan yaitu mampu melihat suatu kegagalan sebagai peluang untuk selalu memperbaiki hasil kerja menjadi lebih baik. d) Bersedia menerima umpan balik untuk memperbaiki diri dan atau perilakunya. 3) Tekun melaksanakan pekerjaan atau tugas terus menerus hingga tujuan bisa tercapai. Tekun terdiri dari beberapa hal, yaitu: 1) Antisipatif artinya tanggap terhadap sesuatu yang sedang/akan terjadi dan memiliki rencana cadangan apabila menghadapi kesulitan dalam pencapaian target/ tujuan. 2) Terencana yaitu memiliki rencana-rencana dalam pencapaian tujuan dan merealisasikan rencana-rencana tersebut. 3) Terarah yaitu mengarahkan energi pada pencapaian tujuan dalam proses pembelajaran.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh gambaran bahwa diabetes dapat mempengaruhi rasa sabar partisipan meliputi hubungan partisipan dengan lingkungan seperti partisipan menyatakan bahwa diabetes sangat mempengaruhi pekerjaan dan kegiatan aktivitas sehari-hari.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh gambaran bahwa hubungan partisipan dengan keluarga sangat mempengaruhi dalam memperoleh kesehatan partisipan seperti dorongan untuk melakukan perawatan diri juga sebagai sumber harapan dan kekuatan.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Abdulkadir Muhammad, 2006. *Hukum dan Penelitian Hukum*, PT. Citra Aditya Bakti, Bandung.
- [2] Albikawi, F. Z., & Abuadas, M. (2015). *Diabetes Self Care Management Behaviors among Jordanian Type Two Diabetes*. *American International Journal of Contemporary Research*, 5(3), 87–95.
- [3] Asnaniar, W. O. S. (2019). Hubungan *Self Care Management* Diabetes Dengan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus T. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 10(4), 295–298.
- [4] Banna, Triani. (2017). *Self Efficacy* Dalam pelaksanaan Manajemen Diri (*Self Management* Pada Pasien Diabetes melitus. *Riset Kesehatan* 6(2).
- [5] Brunner & Suddarth. (2014). *Keperawatan Medikal Bedah*. Ed 12. Jakarta : EGC
- [6] Creswell, J. W. (2009). *Research Design Qualitative, Quantitative, And Mixed Methods Approaches Third Edition*. American: Sage.
- [7] Cumayunaro, A. (2019). Hubungan Manajemen Diri Dengan Kepatuhan Diet Pada Penderita Diabetes Melitus Di Kelurahan Parak Karakah Wilayah Kerja Puskesmas Andalas padang Tahun 2018. XIII(4), 8–14.
- [8] Damayanti, S. (2017). Efektivitas (*Self-Efficacy Enhancement Intervention Program (Seeip)*) Terhadap Efikasi Diri Manajemen Diabetes Melitus Tipe 2. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 4(2), 148-153
- [9] Dewi, R. P. (2017). Hubungan Efikasi Diri Dengan Pengambilan Keputusan Karir Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta. 19(2), 87–99.
- [10] D'Souza, M. S. *et al.* (2017) '*Self-efficacy And Self-Care Behaviours Among Adults With Type 2 Diabetes*', *Applied Nursing Research*. Elsevier Inc., 36, pp. 25–32. doi: 10.1016/j.apnr.2017.05.004.
- [11] Fahra. (2017). Hubungan peran Perawat Sebagai Edukator Dengan Perawatan Diri Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di poli Penyakit Dalam Rumah Sakit Bina Sehat Jember. *Nurselina*, 2(1).
- [12] Firmansyah, M. R. (2019). Mekanisme Koping Dan Efikasi Diri Dengan Manajemen Perawatan Diri Pasien Diabetes Melitus Tipe 2. 11.
- [13] Gedik, Siddika, & Deniz Kocoglu-Tanyer. "*Self-efficacy level among patients with type 2 diabetes living in rural areas*." (2018).
- [14] Guicciardi, M., Carta, M., Pau, M., & Cocco, E. (2019). *behavioral sciences The Relationships between Physical Activity, Self-Efficacy, and Quality of Life in People with Multiple Sclerosis*.
- [15] Handayani, P, P., & Ida, L. (2019). Efikasi Diri Berhubungan Dengan Kepatuhan *Manajemen* Diri pada Pasien Diabetes Melitus di Wilayah Kerja Puskesmas Buleleng III. 7(1).
- [16] Hidayah, M. (2019). Hubungan Perilaku *Self-Management* Dengan Kadar Gula Darah Pada *Pasien* Diabetes Melitus Tipe 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Pucang Sewu, Surabaya. <https://doi.org/10.2473/amnt.v3i3.2019.176-182>
- [17] Huda, N., Sukartini, T., & Pratiwi, N. W. (2019). *The Impact Of Self Efficacy On The Foot Care Behavior Of Type 2 Diabetes Melitus Patients in Indonesia*. *Jurnal Ners*, 14(2), 181-186.

- [18] *IDF. (2017). International Diabetes Federation. Atlas*
- [19] *IDF. (2019). International Diabetes Federation. Atlas*
- [20] *Infodatin. (2018). Pusat Data Dan Informasi Kementerian Kesehatan RI.*
- [21] *Istiyawanti, H., Udiyono, A., Ginandjar, P., & Adi, M. S. (2019). Gambaran Perilaku Self Care Management Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2. Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal), 7(1), 155–167.*
- [22] *Kurnayanti, Andriyani, & Wulandari. (2018). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Diabetes Mellitus Dengan Perilaku Mengontrol Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Rawat Jalan Di RSUD. Dr. Moewardi Surakarta. 11(1), 49–56.*
- [23] *Purwanto, H. (2016). Keperawatan Medikal Bedah II. In Keperawatan Medikal Bedah II. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.*
- [24] *RISKESDAS. (2018). Riset Kesehatan Dasar Badan Pendidikan dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI*
- [25] *Soelistijo, S. A., Novida, H., & Rudijanto, Achmad, D. (2015). Pengelolaan dan pencegahan diabetes melitus tipe 2 di indonesia 2015.*
- [26] *Tini, Rizky, S., & Noorma Nilam. (2019). Mengurangi Resiko Kaki Diabetik Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2. Keperawatan, 7(1), 23–32.*