



HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN DAN MANAJEMEN DIRI DIABETES MELITUS TIPE 2 PADA MAHASISWA KEPERAWATAN YANG MEMILIKI RIWAYAT KETURUNAN DARI ORANG TUA

Kristiani Simanjuntak¹, Imanuel Sri Mei Wulandari²

^{1,2} Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Advent Indonesia

Email : simanjuntakkristiani8@gmail.com

ABSTRAK

Diabetes Mellitus (DM) merupakan penyakit metabolik yang ditandai dengan kadar gula darah tinggi akibat gangguan pada sistem endokrin. DM tipe 2 memiliki faktor risiko keturunan yang signifikan, sehingga individu dengan riwayat keluarga penderita DM berisiko lebih tinggi mengalaminya. Manajemen diri merupakan aspek penting dalam pengelolaan DM, namun banyak individu yang masih mengalami kesulitan dalam menerapkannya. Tingkat pengetahuan tentang penyakit ini diduga berperan penting dalam keberhasilan manajemen diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat pengetahuan dan manajemen diri pada mahasiswa keperawatan dengan riwayat keturunan DM tipe 2 dari orang tua. Metode yang digunakan adalah descriptive correlation dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 57 mahasiswa keperawatan Universitas Advent Indonesia yang dipilih melalui teknik *total sampling*. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman. Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dan manajemen diri ($p = 0,01$) dengan keeratan hubungan sedang ($r = 0,428$). Diperlukan edukasi lanjutan melalui seminar atau konseling medis bagi mahasiswa keperawatan yang memiliki riwayat keturunan DM. Institusi pendidikan diharapkan dapat menyediakan program edukatif untuk meningkatkan pemahaman dan penerapan manajemen diri secara optimal.

KATA KUNCI: Diabetes Mellitus, Penyakit Keturunan, Tingkat Pengetahuan, Manajemen Diri.

ABSTRACT

Diabetes mellitus (DM) is a metabolic disease characterized by high blood sugar levels due to disruption of the endocrine system. Type 2 DM has significant genetic risk factors, so individuals with a family history of DM are at higher risk of developing it. Self-management is an important aspect of DM management, but many individuals still experience difficulties in implementing it. The level of knowledge about the disease is thought to play an important role in successful self-management. This study aims to determine the relationship between the level of knowledge and self-management in nursing students with a genetic history of type 2 DM from parents. The method used was descriptive correlation with a cross-sectional approach. The sample in this study amounted to 57 nursing students of Universitas Advent Indonesia who were selected through total sampling technique. Data analysis was performed using the Spearman correlation test. The results of the analysis showed that there was a significant relationship between the level of knowledge and self-management ($p = 0.01$) with moderate relationship closeness ($r = 0.428$). Further education through seminars or medical counseling is needed for nursing students who have a genetic history of DM. Educational institutions are expected to provide educational programs to improve understanding and optimal implementation of self-management.

KEYWORDS: Diabetes Mellitus, Genetic Disease, Knowledge Level, Self-Management

PENDAHULUAN

Simbolon,(2024). Seseorang yang lahir ke dunia ini sama sekali tidak tahu akan siapa yang melahirkannya, dan tidak bisa memilih

siapa yang akan melahirkan seseorang. Adakah orang tua dengan penyakit tertentu dan akan beresiko menurunkan penyakit yang sama kepada anak nya atau sering disebut



penyakit warisan. Seseorang mempunyai penyakit genetik akan menimbulkan masalah bagi dirinya maupun keturunannya. Diabetes melitus (DM) adalah salah satu penyakit yang bisa terjadi akibat faktor keturunan. Maka dari itu peran perawat sangat dibutuhkan untuk membantu keturunannya agar mengetahui mengenai penyakit DM. Berdasarkan pewarisan sifat menurut Mendel, DM adalah penyakit yang diwariskan secara genetik ke generasi berikutnya sesuai pola pewarisan penyakit.

Nurul, (2022). Diabetes melitus tidak menular tapi dapat menyerang di semua usia. Gula darah yang tidak terkontrol mengakibatkan komplikasi, khususnya pasien penderita DM tipe 2 yang telah memiliki penyakit DM yang sudah lama ataupun baru. Dapat mengganggu di pembuluh darah baik makro vaskular dan mikro vaskular. Pada bagian makro vaskular menyerang otak, jantung dan pembuluh darah sedangkan mikro vaskular bisa terjadi pada ginjal dan mata. Keluhan Neuropati juga dialami pasien DM. Seperti Neuropati sensorik, motorik dan otonom.

Wahyuni, (2021). Prevalensi Diabetes Mellitus yang terus meningkat berdampak secara tidak langsung terhadap peningkatan angka kesakitan dan kematian, terutama akibat komplikasi yang ditimbulkan. Hiperglikemia dapat menyebabkan komplikasi metabolik akut seperti ketoasidosis diabetik (KAD), sementara hiperglikemia yang berkepanjangan berkontribusi terhadap komplikasi neuropati. Selain itu, diabetes mellitus juga terkait dengan meningkatnya risiko penyakit makrovaskuler seperti MCI dan stroke.

Ainiah et al.,(2024). Menurut laporan *World Health Organization* (WHO), hingga Mei 2020 terdapat 422 juta orang di seluruh dunia yang menderita Diabetes Mellitus (DM). Wilayah Asia Tenggara, termasuk Indonesia, berada di peringkat ke-3 dengan prevalensi sebesar 11,3%. Indonesia sendiri menduduki posisi ke-7 dalam daftar 10 negara dengan jumlah penderita DM tertinggi, menjadikannya satu-satunya negara di Asia Tenggara yang masuk dalam daftar ini, sehingga berkontribusi besar terhadap angka prevalensi DM di kawasan tersebut. WHO juga memproyeksikan bahwa jumlah penderita DM di Indonesia yang mencapai 8,4

juta pada tahun 2000 akan melonjak menjadi sekitar 21,3 juta pada tahun 2030. Hal serupa diungkapkan oleh *World Diabetes Association*, yang memperkirakan peningkatan prevalensi DM di Indonesia dari 9,1 juta pada tahun 2014 menjadi 14,1 juta pada tahun 2035.

Asiva Noor Rachmayani, (2021). Penelitian menunjukkan bahwa seseorang yang memiliki riwayat keluarga Diabetes Mellitus (DM) berisiko empat kali lebih besar untuk terkena DM tipe II (Rini & Halim, 2018). Selain itu, menurut Kusnadi et al. (2017), seseorang dengan riwayat keluarga DM memiliki risiko enam kali lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang tidak memiliki riwayat keluarga DM. menurut (Tandra, 2017) Beberapa faktor risiko yang dapat diubah meliputi pola makan, kebiasaan merokok, obesitas, hipertensi, stres, aktivitas fisik, konsumsi alkohol, dan lainnya. Obesitas, khususnya dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) lebih dari 23, dapat meningkatkan kadar glukosa darah,.

Amalia Ayu Ramadhani & Roissiana Khotami, (2023) . Peningkatan prevalensi diabetes mellitus seiring bertambahnya usia menjadi perhatian penting. Berdasarkan data RISKESDAS 2018, risiko terkena diabetes mellitus meningkat sejalan dengan bertambahnya usia. Pada kelompok usia 15-24 tahun, prevalensinya tercatat sebesar 0,1%, meningkat menjadi 0,2% pada usia 25-34 tahun, dan 1,1% pada usia 35-44 tahun. Lonjakan signifikan terlihat pada kelompok usia 45-54 tahun dengan prevalensi sebesar 3,9%, kemudian naik lagi menjadi 6,3% pada usia 55-64 tahun. Pada kelompok usia 65-74 tahun, prevalensinya mencapai 6%, dan sedikit menurun pada usia lebih dari 75 tahun dengan angka 3,3% (Kementerian Kesehatan RI, 2020). Mengingat kenaikan signifikan pada kelompok usia 45 tahun ke atas, upaya pencegahan diabetes sebelum memasuki usia tersebut menjadi sangat penting.

Ayu, Friska krisnawati, (2022) Manajemen diri (self-management) berperan penting dalam membantu pasien mengembangkan keterampilan yang diperlukan untuk meningkatkan rasa percaya diri (self-efficacy). Pengetahuan dan keterampilan yang dimiliki seseorang akan mempengaruhi bagaimana mengelola kesehatannya secara optimal. Jika seseorang memiliki pengetahuan



yang terbatas, maka perubahan gaya hidup akan sulit terjadi karena mereka telah terbiasa dengan kebiasaan lama yang dijalani selama bertahun-tahun. Selain itu, tingkat pengetahuan yang rendah juga dapat memperburuk kondisi kesehatannya. Dengan menerapkan edukasi secara konsisten, diharapkan penderita dapat lebih terampil dalam mengelola diabetes, sehingga kadar gula darah tetap terkontrol, risiko kekambuhan penyakit dapat diminimalkan, dan komplikasi lebih lanjut dapat dicegah.

Korengkeng et al, (2022). Kurang Nya pengetahuan dalam menjalani diet untuk diabetes mellitus (DM) dapat menimbulkan perasaan tidak nyaman bagi penderita, yang berpotensi memicu stres (Ikhwan, 2018). Stres adalah gangguan fisik dan mental yang disebabkan oleh perubahan atau tuntutan hidup (Nasir dan Abdul, 2011). Perasaan takut, cemas, malu, dan marah adalah bentuk lain dari stres yang dapat mempengaruhi fluktuasi kadar glukosa darah, meskipun diet, olahraga, dan penggunaan obat telah dilakukan dengan hati-hati (Trisnawati, 2013). Stres yang berlangsung dalam jangka panjang dapat mengganggu kemampuan pankreas untuk mengatur produksi insulin, yang berperan sebagai pengendali gula darah. Ketika pankreas gagal memproduksi insulin pada waktunya, hal ini dapat menyebabkan serangkaian penyakit metabolik, termasuk diabetes mellitus. Meskipun gula menjadi penyebab utama diabetes, stres bisa mempercepat perkembangan penyakit ini.

Berdasarkan hasil dari beberapa penelitian tersebut maka yang menjadi tujuan dalam penelitian ini adalah "Untuk Menganalisis adanya hubungan tingkat pengetahuan dan manajemen diri diabetes melitus tipe 2 Pada Mahasiswa keperawatan yang memiliki riwayat keturunan dari orang tua. Mahasiswa keperawatan dengan riwayat keturunan diabetes dipilih sebagai populasi karena mereka berada pada posisi unik, yaitu memiliki risiko tinggi secara keturunan serta pengetahuan kesehatan yang memadai, di mana kemampuan manajemen diri harus dimulai dari diri mereka sendiri sebagai calon perawat sebelum dapat diterapkan dan disalurkan kepada orang lain.

MATERIAL DAN METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian *descriptive correlation* dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa keperawatan Universitas Advent Indonesia yang memiliki riwayat keturunan Diabetes Mellitus tipe 2 dari orang tua dan yang tidak memiliki keturunan diabetes melitus tipe 2. Sampel yang diambil berjumlah 57 orang dengan metode total sampling dengan Kriteria partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa keperawatan yang memiliki riwayat keturunan DM tipe 2 dari orang tua dan bersedia berpartisipasi dengan menandatangani *informed consent*.

Penelitian ini menggunakan kuesioner tingkat pengetahuan dan manajemen diri Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini disusun oleh Umah (2019) Untuk tingkat pengetahuan Kuesioner DKQ-24 (*Diabetes Knowledge Questionnaire*) merupakan kuesioner tentang pengetahuan tentang diabetes mellitus. Daftar pertanyaan DKQ-24 (*Diabetes Knowledge Questionnaire*) terdapat 24 item pertanyaan dengan pilihan jawaban benar (4,16), jawaban salah dan tidak tahu (0). Cara pengukuran kuesioner DKQ-24 dengan cara menjumlahkan semua pertanyaan dari no 1-24 dengan kategori <55 yaitu pengetahuannya kurang 56-75 pengetahuannya cukup, dan 76-100 pengetahuannya baik. Perilaku manajemen diri diukur menggunakan kuesioner yang dikembangkan oleh penulis, dengan skor Alpha Chronbach 0,930 dan korelasi inter-item 0,385–0,797 dimana nilai tersebut valid dan reliabel untuk uji instrument terdiri dari 12 pertanyaan dengan pilihan jawaban selalu (4), kadang (3), jarang (2) dan tidak pernah (1). Cara pengukuran kuesioner SMDM dengan cara menjumlahkan semua pertanyaan dari no 1-29 dengan kategori buruk (29-57), sedang (58-86), baik (87-116).

Proposal Penelitian ini telah di uji kelayakan etik di Universitas Advent Indonesia, Pada penelitian Pengumpulan data dilakukan dengan membagikan kuesioner kepada mahasiswa yang memenuhi kriteria. Setelah semua data terkumpul, peneliti melakukan pengolahan data menggunakan SPSS. Analisis data dilakukan secara univariat dengan rumus frekuensi dan persentase, serta analisis bivariat menggunakan uji *Spearman's Rho correlation*. Hasil analisis menunjukkan



adanya hubungan signifikan antara tingkat pengetahuan dan manajemen diri ($p = 0.01$; $r = 0.428$). dengan tingkat kepercayaan 95% menunjukkan nilai P sebesar Semakin tinggi tingkat pengetahuan, semakin baik manajemen diri yang diterapkan.

HASIL

Data yang telah terkumpul dibagi dalam Analisa univariat dan bivariat, hasil Analisa data univariat ditampilkan pada tabel 1.

Tabel 1 Karakteristik Responden

Karakteristik	Jumlah	Persentase
Jenis Kelamin :		
Laki-laki	14	24,6%
Perempuan	43	75,4%
Tingkat:		
I	16	28,1%
II	16	28,1%
III	19	33,3%
IV	6	10,5%
Keturunan :		
Ayah	20	35,1%
Ibu	12	21,1%
Ayah dan Ibu	1	1,8%
Kakek dan Nenek	24	42,1%
Mendapat informasi:		
Sudah pernah	48	84,2%
Belum pernah	9	15,8%

Berdasarkan hasil penelitian yang dicantumkan dalam tabel 1 di atas dapat dilihat bahwa, dari total 57 responden terdapat 14 orang (24.6%) responden berjenis kelamin laki-laki dan terdapat 43 orang (75.4%) responden berjenis kelamin perempuan. terdapat 16 orang (28.1%) responden tingkat I kemudian terdapat 16 orang (28.1%) responden tingkat II dan terdapat 19 orang (33.3%) responden tingkat III dan yang terakhir terdapat 6 orang (10.5%) tingkat 4. Terdapat 20 orang (35.1%) responden memilih ayah kemudian 12 orang (21.1%) responden memilih ibu dan 1 orang (1.8%) responden memilih ayah dan ibu dan yang memilih kakek dan nenek ada 24 orang (42.1%) responden.

Table 2 Tingkat pengetahuan responden

Tingkat pengetahuan	Frekuensi	Persentase
Pengetahuan kurang	3	5,3%
Pengetahuan sedang	40	70,2%
Pengetahuan tinggi	14	24,5%

Berdasarkan hasil penelitian yang dicantumkan dalam tabel 2 di atas dapat dilihat bahwa, dari total 57 responden terdapat 3

orang (5.3%) responden pengetahuan kurang kemudian 40 orang (70.2%) responden pengetahuan sedang dan 14 orang (24.6%) pengetahuan tinggi

Tabel 3 Manajemen diri Responden

Manajemen diri	Frekuensi	Presentasi
Kurang	5	8,8%
Cukup	25	43,8%
Baik	27	47,4%
Total	57	100%

Berdasarkan hasil penelitian yang dicantumkan dalam tabel 3 di atas dapat dilihat bahwa, dari total 57 responden terdapat 5 orang (8.8%) responden manajemen diri kurang kemudian 25 orang (43.9%) responden manajemen diri cukup dan 27 orang (47.4%) manajemen diri baik.

Tabel 4 Hubungan Tingkat Pengetahuan dan manajemen diri

Variabel	P value	Keertaan hubungan	Interprestasi
Tingkat Pengetahuan	0,01	0,428	Keeratan hubungan sedang
Manajemen diri			

Dari table 4 diatas didapati nilai $p < \alpha$. Yang memiliki arti terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan manajemen diri. Hasilnya keeratan hubungan bersifat positif. Makin tinggi pengetahuan makin tinggi juga manajemen diri mahasiswa.

PEMBAHASAN

Nurul, (2022). Jenis kelamin ditentukan sejak lahir dan bersifat tetap. Konsep ini digunakan untuk mengklasifikasikan laki-laki dan perempuan berdasarkan karakteristik biologis serta struktur anatomi tubuh. Hasil analisis menunjukkan bahwa jumlah responden perempuan lebih dominan dibandingkan laki-laki. Perbedaan ini berkaitan dengan variasi kandungan sel lemak pada masing-masing jenis kelamin. Jika tidak dikontrol, akumulasi lemak berlebih dapat meningkatkan risiko obesitas. Penumpukan sel lemak yang signifikan berkontribusi pada berkurangnya jumlah reseptor yang peka terhadap insulin. Akibatnya, interaksi antara reseptor insulin dan regulasi glukosa menjadi terganggu, yang



pada akhirnya dapat menyebabkan resistensi insulin serta ketidakseimbangan kadar glukosa dalam darah.

HS et al, (2024). Diabetes mellitus dapat dipicu oleh faktor genetik, di mana seseorang yang memiliki riwayat keluarga dengan diabetes berisiko lebih tinggi mengalami penyakit ini dibandingkan mereka yang tidak memiliki riwayat serupa. Jika salah satu orang tua menderita diabetes, maka anak memiliki kemungkinan 40% untuk terkena penyakit yang sama. Risiko ini semakin besar jika kedua orang tua juga mengidap diabetes. salah satu faktor yang memengaruhi manajemen diri pasien diabetes mellitus adalah tingkat pengetahuan. Pemahaman pasien mengenai diabetes mellitus menjadi aspek penting dalam pengelolaan penyakit ini, di mana semakin baik pengetahuan pasien, semakin optimal pula kemampuannya dalam mengelola manajemen diri terhadap diabetes mellitus.

Sari, (2024). Pengetahuan mengenai manajemen diabetes mellitus memiliki peran penting dalam mencegah komplikasi. Dengan pengetahuan yang memadai, komitmen dalam mengelola diabetes akan semakin meningkat. Peningkatan pengetahuan ini juga dapat menjadi bekal dalam upaya pencegahan serta menurunkan angka kejadian diabetes mellitus. Berdasarkan hasil penelitian dari total 37 responden, terdapat 11 responden (29,7%) yang tidak memiliki riwayat genetik tetapi mengalami diabetes mellitus, sementara 26 responden (70,3%) tidak memiliki riwayat genetik dan tidak menderita diabetes mellitus. Analisis statistik menggunakan uji Chi-Square dengan tingkat kepercayaan 95% menunjukkan nilai P sebesar 0,001 ($P \leq 0,05$). Hasil ini secara statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara faktor genetik dengan kejadian diabetes mellitus. Temuan ini sejalan dengan hipotesis alternatif yang menyatakan bahwa faktor keturunan berpengaruh terhadap risiko seseorang mengalami diabetes mellitus.

Berdasarkan hasil uji statistik, Dari table 4 diatas didapati nilai $p < \alpha$. Yang memiliki arti terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan manajemen diri. Dengan keeepatan hubungan bersifat positif. Makin tinggi pengetahuan makin tinggi juga manajemen diri mahasiswa maka H_0 ditolak dan H_a diterima, yang menunjukkan adanya

hubungan antara tingkat pengetahuan dan manajemen diri diabetes melitus tipe 2 mahasiswa keperawatan Di universitas Advent indonesia

Nurul,(2022). Manajemen diri diabetes mencakup pengendalian kadar gula, pola makan, aktivitas fisik, dan perawatan kesehatan. Pengendalian kadar gula dinilai dari seberapa sering seseorang memantau kadar gula darah serta kepatuhan dalam mengonsumsi obat. Jika kedua aspek ini dilakukan secara rutin, maka dianggap sebagai manajemen diri yang baik. Dalam aspek diet, pengelolaan dianggap baik jika jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi sesuai dengan rekomendasi dokter atau spesialis diabetes. Aktivitas fisik dinilai dari penerapan prinsip olahraga yang sesuai bagi penderita diabetes, dan jika dijalankan dengan benar, maka termasuk dalam manajemen diri yang baik. Sementara itu, aspek perawatan kesehatan diukur dari kepatuhan dalam menghadiri semua janji temu dokter yang direkomendasikan. Jika hal ini dilakukan secara konsisten, maka dapat dikategorikan sebagai manajemen diri yang optimal.

Asiva Noor Rachmayani, (2021). Penderita diabetes mellitus tipe 2 (DMT2) perlu menerapkan pengetahuan yang dimiliki dalam bentuk sikap dan perilaku yang mendukung *self-management*. Misalnya, jika keluarga memahami cara mengontrol pola makan penderita diabetes, mereka dapat membantu mengatur jumlah, jenis, dan jadwal makan secara lebih terkontrol. Selain itu, keluarga juga berperan dalam mendorong penderita untuk rutin memeriksakan kesehatannya di fasilitas layanan kesehatan setidaknya sekali sebulan, memotivasi untuk berolahraga minimal tiga kali seminggu selama 30 menit sesuai kemampuan, serta mengingatkan penderita agar rutin mengonsumsi obat dan mengelola stres dengan baik.

Novitasari et al., (2022). Menurut peneliti Meskipun dukungan keluarga penting, faktor utama tetap berasal dari pasien sendiri, yaitu melalui sugesti positif dan perilaku yang mendukung pengelolaan diabetes. Dengan penerapan *self-management* yang baik, kadar glukosa darah dapat lebih terkontrol, risiko komplikasi berkurang, serta kualitas hidup penderita tetap terjaga, sekaligus mencegah munculnya kasus diabetes baru dalam



keluarga . Penelitian dari Mustarim et al (2020) sebelumnya menunjukkan bahwa faktor yang paling berperan dalam *self-management* diabetes adalah tingkat pengetahuan, efikasi diri, dan status sosial ekonomi. Penderita dengan tingkat pengetahuan yang baik memiliki kemungkinan 44 kali lebih besar untuk menerapkan *self-management* secara efektif, sementara individu dengan efikasi diri yang tinggi memiliki peluang 102 kali lebih besar untuk mengelola diabetes dengan baik ($Ex(b)=102,359$)

Novitasari et al., (2022). Penatalaksanaan Diabetes Mellitus (DM) didasarkan pada empat pilar utama yang saling mendukung dalam upaya mengontrol kondisi pasien secara menyeluruh. Pilar pertama adalah edukasi, yang berfokus pada pemberian informasi dan pemahaman kepada pasien mengenai penyakit diabetes, cara pengelolaannya, serta pentingnya perubahan gaya hidup sebagai bagian dari strategi jangka panjang. Pilar kedua adalah pengaturan pola makan, yaitu dengan menyesuaikan asupan makanan berdasarkan kebutuhan individu, menghindari konsumsi makanan tinggi gula, serta menjaga keseimbangan nutrisi harian agar kadar glukosa darah tetap stabil. Pilar ketiga mencakup aktivitas fisik, di mana pasien dianjurkan untuk rutin melakukan olahraga sebagai upaya meningkatkan sensitivitas insulin dan membantu menurunkan kadar gula darah. Terakhir, pilar keempat adalah pengobatan, yang melibatkan penggunaan obat-obatan atau terapi insulin sesuai anjuran tenaga medis, apabila manajemen non-farmakologis belum cukup untuk mengontrol kadar glukosa darah. Keempat pilar ini merupakan dasar penting dalam proses *self-management* yang efektif pada pasien diabetes melitus, termasuk mereka yang memiliki risiko genetik, seperti mahasiswa keperawatan dengan riwayat keluarga penderita DM tipe 2. Sebagian besar responden merasa termotivasi untuk mengubah pola hidup mereka dengan menerapkan empat pilar pengelolaan diabetes mellitus (DM) yang telah diberikan. Mereka berharap kadar gula darahnya dapat terkontrol sepanjang hidup.

Novitasari et al., (2022). Teknik *self-management* memiliki berbagai manfaat yang signifikan dalam mendukung pengembangan pribadi dan kesehatan individu, khususnya

dalam konteks pengelolaan penyakit kronis seperti Diabetes Mellitus (DM). Salah satu manfaat utama dari teknik ini adalah kemampuannya untuk membantu individu dalam mengelola pikiran, perasaan, dan tindakan secara lebih efektif, sehingga dapat berkembang secara optimal dalam berbagai aspek kehidupan. Selain itu, *self-management* juga dapat meningkatkan keterlibatan aktif individu dalam proses perubahan, di mana seseorang akan merasa memiliki kendali penuh terhadap dirinya sendiri tanpa terlalu dipengaruhi oleh orang lain. Hal ini berkaitan erat dengan penanaman tanggung jawab pribadi, di mana individu menyadari bahwa setiap perubahan yang terjadi merupakan hasil dari usahanya sendiri, yang bersifat jangka panjang dan berkelanjutan. Teknik ini juga mendorong individu untuk menjadi lebih mandiri dalam menghadapi permasalahan hidup, tanpa bergantung sepenuhnya pada bantuan konselor atau pihak eksternal lainnya. Tujuan utama dari penerapan *self-management* adalah untuk memberdayakan individu agar mampu mengendalikan dan mengelola perilaku mereka sendiri. Dengan kemampuan tersebut, seseorang dapat secara bertahap mengurangi kebiasaan yang kurang baik, termasuk perilaku yang berisiko dalam pengelolaan DM, seperti pola makan tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, atau kepatuhan terhadap pengobatan yang rendah. Oleh karena itu, teknik *self-management* menjadi pendekatan penting dalam menciptakan kondisi kesehatan yang lebih baik dan berkelanjutan, terutama bagi individu yang memiliki risiko genetik terhadap Diabetes Melitus Tipe 2

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menegaskan bahwa tingkat pengetahuan memiliki hubungan yang signifikan manajemen diri DMT2. Mahasiswa keperawatan yang memiliki pemahaman lebih baik tentang DMT2 cenderung lebih mampu mengelola risiko penyakit ini dengan lebih efektif. Namun, manajemen diri tidak hanya bergantung pada pengetahuan, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor lain yang perlu diteliti lebih lanjut. Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan perlu disertai dengan strategi yang mendorong penerapan manajemen diri secara lebih konsisten dalam kehidupan sehari-hari. Teknik manajemen diri bermanfaat dalam membantu individu mengelola pikiran,



perasaan, dan tindakan secara efektif, sehingga mendukung pengembangan diri dan pengelolaan penyakit kronis seperti Diabetes Melitus (DM). Pendekatan ini juga mendorong keterlibatan aktif dan rasa tanggung jawab pribadi, karena individu belajar mengendalikan perilaku tanpa bergantung pada orang lain. Dalam konteks DM, manajemen diri berperan penting untuk meningkatkan kepatuhan terhadap pola hidup sehat, terutama pada individu yang memiliki risiko keturunan seperti mahasiswa keperawatan dengan riwayat keluarga penderita DM tipe 2.

Keterbatasan dan Saran untuk Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam interpretasi hasilnya. Pertama, sampel penelitian hanya melibatkan mahasiswa keperawatan dari satu institusi, sehingga hasil temuan belum dapat digeneralisasi ke populasi yang lebih luas. Kedua, pengukuran manajemen diri dilakukan secara tidak langsung melalui kuesioner, tanpa disertai observasi terhadap perilaku nyata responden, yang dapat memengaruhi objektivitas data. Selain itu, penelitian ini belum mempertimbangkan faktor-faktor lain yang mungkin berperan dalam memengaruhi manajemen diri, seperti dukungan keluarga, tingkat stres, dan kondisi psikososial.

keterbatasan tersebut, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan metode observasi langsung guna memperoleh gambaran yang lebih akurat terkait praktik manajemen diri dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, penting untuk mengeksplorasi faktor-faktor lain yang turut berkontribusi terhadap manajemen diri, seperti motivasi, lingkungan sosial, dan kebiasaan hidup. Penelitian longitudinal juga direkomendasikan agar dapat mengamati perubahan manajemen diri dalam jangka waktu tertentu dan menilai dampak peningkatan pengetahuan terhadap penerapan manajemen diri secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

Ainiah, A. D. N., Novriansyah, Z. K., Purnama, R., Kurniawan, I., & Hidayati, P. H. (2024). Tingkat Pengetahuan Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Terhadap

Retinopati Diabetik. *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(1), 1288–1294.

Amalia Ayu Ramadhani, & Roissiana Khotami. (2023). Hubungan Tingkat Pendidikan, Pengetahuan, Usia dan Riwayat Keluarga DM dengan Perilaku Pencegahan Diabetes Mellitus Tipe 2 pada Usia Dewasa Muda. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 2(1), 137–147. <https://doi.org/10.55123/sehatmas.v2i1.1271>

Asiva Noor Rachmayani. (2021). *FAKTOR RISIKO KEJADIAN DIABETES MELLITUS*. 9(2), 6.

Ayu, F. krisnawati. (2022). *HUBUNGAN DIABETES SELF MANAGEMENT DENGAN PERUBAHAN KADAR GLUKOSA DARAH PADA PENDERITA DIABETES MELITUS TIPE 2 Studi* (Vol. 9). Mojokerto.

HS, N., Muslima, L., & Warzukni, S. (2024). Hubungan Pengetahuan Dan Genetik Dengan Kejadian Diabetes Melitus Di Puskesmas Lampahan Kabupaten Bener Meriah. *An-Nadaa Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(1), 1. <https://doi.org/10.31602/ann.v11i1.8040>

Korengkeng, L. C., Pitoy, F. F., & Pongoh, M. H. (2022). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Tingkat Stres Menjalani Diet Penderita Diabetes Mellitus Di Faskes Tingkat Satu Klinik Carisa Manado. *Klabat Journal of Nursing*, 4(1), 22. <https://doi.org/10.37771/kjn.v4i1.783>

Novitasari, D., Fitriana, A. S., Yantoro, A. T., & Enarga, A. B. P. (2022). Self-Management dan Monitoring Kadar Glukosa Darah sebagai Penguatan Pilar Pengendalian Diabetes Melitus Tipe 2. *Kolaborasi Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(5), 414–422. <https://doi.org/10.56359/kolaborasi.v2i5.175>

Nurul, H. S. (2022). *HUBUNGAN PENGETAHUAN DENGAN MANAJEMEN DIRI DIABETES MELITUS PADA PENDERITA*



DIABETES MELITUS DI
KECAMATAN JALAKSANA
KUNINGAN [UNIVERSITAS ISLAM
NEGERI SYARIF HIDAYATULLAH
JAKARTA]. In *Sustainability*
(Switzerland) (Vol. 11, Issue 1).
http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbe.co.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI

Sari, P. M. (2024). Hubungan Tingkat Pengetahuan Kader Kesehatan Tentang Manajemen Diabetes Mellitus Tipe 2. *Jurnal Aisyiyah Medika*, 9(1), 192–199. <http://jurnal.stikes-aisyiyah->

palembang.ac.id/index.php/JAM/issue/archive

Simbolon, C. A. V. (2024). Gambaran Pengetahuan Mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan dengan Orang Tua Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2. *Malahayati Nursing Journal*, 6(3), 1148–1158. <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i3.13980>

Wahyuni, W. S. (2021). *Hubungan Pengetahuan Penderita Terhadap Self Manajemen Diabetes Mellitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Batunadua Kota Padangsidempuan Tahun 2021* [PADANGSIDUIMPUAN]. <http://localhost:8080/xmlui/handle/123456789/194>