

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep *Self Care Management*

2.1.1 Definisi *Self Care Management*

Teori perawatan diri (*Self Care*) yang dikemukakan oleh Dorothea E. Orem pada tahun 1971, dikenal dengan nama teori Deficit Perawatan Diri (*Self Care Deficit Nursing Theory-SCDNT*). *Self Care Management* didefinisikan sebagai upaya yang dilakukan individu untuk memenuhi kebutuhan kesehatannya secara mandiri dengan tujuan untuk mencegah serta menangani penyakit yang dialami. Hal ini melibatkan serangkaian tindakan dan keputusan yang diambil oleh seseorang untuk menjaga kesehatan, merawat diri, serta mengelola kondisi kesehatan tertentu secara proaktif, tanpa selalu bergantung pada intervensi medis dari pihak lain. Proses ini mencakup pemahaman dan pengelolaan kesehatan secara menyeluruh, mulai dari pencegahan hingga penanganan penyakit, serta penggunaan sumber daya yang tersedia. *Self Care Management* juga menuntut individu untuk terus belajar mengenai kondisi kesehatan mereka dan aktif berpartisipasi dalam pengambilan keputusan terkait pengelolaannya (Marliana *et al.*, 2025). Sebagai contoh, individu yang memahami faktor-faktor risiko Diabetes Melitus Tipe II cenderung lebih berhati-hati dalam mengelola gaya hidup mereka, seperti menjaga pola makan dan rutin berolahraga. Oleh karena itu, *Self Care Management* tidak hanya bergantung pada pengobatan, tetapi juga pada pola hidup yang sehat dan pemahaman diri yang mendalam (Cita *et al.*, 2019).

2.1.2 *Self Care Management* Lansia Diabetes Melitus Tipe II

2.1.2.1 Definisi Diabetes Melitus Tipe II

Diabetes Melitus Tipe II adalah kondisi medis yang ditandai dengan tingginya kadar gula darah yang disebabkan oleh gangguan dalam produksi insulin. Diabetes Melitus Tipe II dapat terjadi akibat kelainan dalam produksi insulin, fungsi insulin, atau keduanya yang menyebabkan kekurangan sekresi insulin atau produksi insulin yang tidak memadai menurut ADA (*American Diabetes Association*) (Junaiddin,

2020). Diabetes Melitus Tipe II yang tidak terkontrol sering menyebabkan kadar gula darah tinggi, jika tidak dikelola dengan baik dapat merusak berbagai sistem tubuh, termasuk pembuluh darah dan saraf (Adli,2021).

2.1.2.2 Tanda Dan Gejala Diabetes Melitus Tipe II

Tanda dan gejala pada lansia Diabetes Melitus Tipe II yang akut seperti polifagi (makan dengan porsi yang banyak), polidipsi (minum dengan berlebihan), poliuri (sering kencing atau banyak kencing terutama pada malam hari), nafsu makan yang mengalami peningkatan tetapi diikuti berat badan yang berkurang secara cepat (2-4 minggu), dan lansia sering merasa lelah. Pada keadaan yang sudah kronis lansia sering merasakan kesemutan, kulit terasa panas (seperti tertusuk-tusuk jarum), keram/kebas, mudah mengantuk, dan penglihatan menurun (Gina, 2021).

2.1.2.3 Faktor Risiko Diabetes Melitus Tipe II

Faktor risiko terjadi Diabetes Melitus Tipe II dibagi menjadi 2 yaitu faktor risiko yang tidak dapat diubah dan faktor risiko yang dapat diubah. Faktor risiko yang tidak dapat diubah yaitu, keturunan (riwayat keluarga penderita Diabetes Melitus Tipe II), usia yang lebih dari 45 tahun. Sedangkan faktor risiko yang dapat diubah yaitu hipertensi, obesitas, aktivitas fisik yang rendah, tidak sehatnya diet yang dilakukan, serta stress (Gina, 2021). Sedangkan menurut penelitian lain, terdapat dua faktor penyebab Diabetes Melitus Tipe II, yaitu faktor yang dapat diubah dan faktor yang tidak dapat diubah. Faktor yang dapat diubah meliputi berat badan yang obesitas yang merupakan penumpukan lemak tubuh berlebihan dan meningkatkan risiko terkena Diabetes Melitus Tipe II. Selain itu, kurangnya olahraga juga menjadi faktor risiko, namun dengan menjaga berat badan dan berolahraga minimal 30 menit setiap hari risiko terkena Diabetes Melitus Tipe II dapat dicegah. Faktor yang tidak bisa diubah antara lain riwayat keluarga yang memiliki Diabetes Melitus Tipe II, selain itu usia juga menjadi faktor risiko, didalam penelitian ini menunjukkan bahwa orang yang berusia sekitar 65 tahun ke atas memiliki kemungkinan lebih besar terkena Diabetes Melitus Tipe II (Nuraisyah 2020).

2.1.2.4 Definisi *Self Care Management* Lansia Diabetes Melitus Tipe II

Self Care Management lansia Diabetes Melitus Tipe II mencakup serangkaian aktivitas seperti pemantauan kadar gula darah, pengaturan pola makan, aktivitas fisik, dan kepatuhan terhadap pengobatan. Pemantauan kadar gula darah yang teratur memungkinkan lansia untuk mengetahui fluktuasi kadar gula mereka, yang dapat membantu dalam pengambilan keputusan terkait penyesuaian pengobatan atau pola makan. Pengaturan pola makan sangat penting dalam mengontrol kadar gula darah, karena makanan yang dikonsumsi dapat memengaruhi respon tubuh terhadap insulin. Selain itu, aktivitas fisik yang teratur tidak hanya membantu mengatur kadar gula darah, tetapi juga meningkatkan kesehatan jantung dan sirkulasi. Kepatuhan terhadap pengobatan adalah salah satu komponen penting dalam mencegah komplikasi Diabetes Melitus Tipe II yang dapat terjadi akibat kadar gula darah yang tidak terkontrol. Edukasi mengenai manajemen stres dan pengetahuan tentang tanda-tanda komplikasi juga menjadi bagian penting dalam *Self Care Management* lansia Diabetes Melitus Tipe II. Dengan pengetahuan yang tepat, lansia dapat lebih waspada terhadap kemungkinan gejala-gejala yang menunjukkan adanya masalah serius, seperti neuropati atau gangguan ginjal. Keberhasilan *Self Care Management* pada lansia Diabetes Melitus Tipe II sangat bergantung pada pemahaman lansia terhadap penyakitnya serta dukungan dari tenaga kesehatan dan keluarga untuk menciptakan lingkungan yang kondusif (Deni *et al.*, 2023). Lansia yang didukung dengan informasi yang akurat dan dukungan sosial yang kuat cenderung memiliki tingkat kepatuhan yang lebih baik terhadap pengobatan dan perubahan gaya hidup yang diperlukan untuk mengelola Diabetes Melitus Tipe II (Despitasi *et al.*, 2022).

2.1.3 Faktor Yang Mempengaruhi *Self Care Management*

Keberhasilan dalam melakukan *Self Care Management* dipengaruhi oleh berbagai faktor yang bersifat internal maupun eksternal. Faktor-faktor tersebut meliputi usia, jenis kelamin, pekerjaan, tingkat pengetahuan, *Self Efficacy*, dan dukungan keluarga (Lestari & Saraswati, 2023). Setiap faktor memiliki kontribusi dalam memengaruhi bagaimana seseorang mampu mengelola kesehatan mereka secara

mandiri dan efektif. Keberhasilan dalam melakukan *Self Care Management* sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor tersebut, yang saling berinteraksi untuk membentuk pola perilaku kesehatan individu. Usia, misalnya, dapat mempengaruhi tingkat kewaspadaan dan pemahaman seseorang terhadap pentingnya perawatan diri, sementara jenis kelamin dan pekerjaan dapat berkaitan dengan tantangan praktis yang dihadapi dalam menjaga keseimbangan antara tugas sehari-hari dan perawatan kesehatan. Tingkat pengetahuan yang lebih tinggi tentang kesehatan dapat meningkatkan kemampuan individu dalam membuat keputusan yang tepat terkait perawatan diri, sedangkan *Self Efficacy* berperan dalam memperkuat keyakinan individu untuk mengelola kesehatannya. Dukungan keluarga juga memainkan peran penting, karena memberikan motivasi dan bantuan praktis yang dapat mempermudah pelaksanaan *Self Care Management* (Harlisa *et al.*, 2024).

2.1.3.1 Usia

Usia merupakan salah satu faktor penting dalam *Self Care Management*. Individu yang lebih tua cenderung memiliki pengalaman dan kedewasaan yang lebih tinggi dalam menghadapi penyakit, namun mungkin mengalami keterbatasan fisik yang dapat memengaruhi kemampuan mereka dalam menjalani aktivitas *Self Care Management*. Sebaliknya, individu yang lebih muda mungkin memiliki stamina yang lebih baik, tetapi memerlukan edukasi dan motivasi lebih untuk mengelola kesehatan secara mandiri (Harlisa *et al.*, 2024). Sedangkan menurut penelitian Ningrum *et al.* (2019), usia merupakan faktor yang berpengaruh terhadap *Self Care Management* dimana dengan bertambahnya usia, tingkat kedewasaan seseorang juga meningkat, yang memungkinkan individu untuk berpikir lebih rasional mengenai keuntungan yang akan diperoleh dari penerapan *Self Care Management*.

2.1.3.2 Jenis Kelamin

Perbedaan jenis kelamin juga memengaruhi pola *Self Care Management*. Penelitian menunjukkan bahwa perempuan cenderung lebih terorganisir dan patuh terhadap rekomendasi kesehatan dibandingkan laki-laki. Namun, laki-laki mungkin memiliki tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi yang dapat mendukung pengelolaan kondisi kesehatan mereka. Pemahaman akan perbedaan ini dapat membantu dalam merancang intervensi yang lebih spesifik dan efektif (Harlisa *et al.*, 2024).

Sedangkan menurut penelitian (Alodhayani *et al.*, 2021), jenis kelamin merupakan faktor yang berpengaruh terhadap *Self Care Management*, penelitian ini menunjukkan bahwa lansia Diabetes Melitus Tipe II berjenis kelamin perempuan cenderung memiliki *Self Care Management* yang lebih baik dibandingkan dengan laki-laki, meskipun *Self Care Management* dapat dilakukan oleh siapa saja, baik laki-laki maupun perempuan, namun kenyataannya perempuan terlihat lebih memperhatikan kesehatannya

2.1.3.3 Pekerjaan

Jenis pekerjaan yang dimiliki seseorang dapat memengaruhi waktu dan energi yang tersedia untuk melakukan *Self Care Management*. Pekerjaan dengan tuntutan fisik yang berat atau jam kerja yang tidak teratur dapat menghambat individu dalam menjaga pola makan, olahraga, atau pemeriksaan kesehatan rutin. Sebaliknya, pekerjaan dengan waktu fleksibel dapat memberikan ruang yang lebih besar untuk menjalani aktivitas *Self Care Management* (Lestari & Saraswati, 2023).

2.1.3.4 Tingkat Pengetahuan

Tingkat pengetahuan seseorang tentang kondisi kesehatan mereka memainkan peran penting dalam *Self Care Management*. Pemahaman yang baik mengenai penyakit, pengobatan, serta dampak dari perilaku kesehatan tertentu dapat meningkatkan kemampuan seseorang untuk mengambil keputusan yang tepat dalam mengelola kesehatannya. Program edukasi kesehatan sangat penting untuk meningkatkan tingkat pengetahuan ini (Lestari & Saraswati, 2023). Menurut Lestari & Saraswati (2023), responden yang terlibat adalah lansia dengan Diabetes Melitus Tipe II yang memenuhi kriteria tertentu, seperti durasi mereka menderita Diabetes Melitus Tipe II dan kepatuhan dalam menjalani pengobatan. Hal ini penting untuk memahami apakah semakin lama seseorang menderita Diabetes Melitus Tipe II dan secara rutin menjalani pengobatan akan berpengaruh terhadap tingkat pengetahuannya.

Menurut Ekaputri & Fadhilah terhadap pasien Diabetes Melitus Tipe II di Puskesmas Rawalumbu Bekasi tahun 2021 pasien yang memiliki tingkat pengetahuan yang baik dapat memahami kondisi penyakitnya sendiri sehingga

pasien tersebut cenderung menerapkan pola hidup yang sehat dan lebih patuh dalam menjalani terapi yang mengakibatkan kadar glukosa darahnya dapat terkontrol dengan baik. Pengetahuan yang baik tentang DM tipe 2 dapat meningkatkan *Self Care Management* pasien sehingga dapat mencegah komplikasi dan meningkatkan kualitas hidup pasien.

Menurut Marlina et al terhadap penderita Diabetes Melitus Tipe II di Wilayah Kerja Puskesmas Dasan Agung Mataram tahun 2025 tingkat pengetahuan yang buruk pada pasien dengan Diabetes Melitus Tipe II dapat berdampak negatif terhadap manajemen perawatan diri (*Self Care Management*). Pasien yang kurang memahami penyakitnya cenderung tidak mampu menjaga pola makan dengan baik. Hal ini dapat meningkatkan risiko komplikasi akut dan kronis dan memperburuk kondisi kesehatan mereka. Tingkat pengetahuan yang rendah meningkatkan risiko terjadinya komplikasi seperti penyakit jantung koroner, hipertensi, dan bahkan kematian (Qusyairi *et al.*, 2022).

2.1.3.5 *Self efficacy*

Self Efficacy atau keyakinan individu terhadap kemampuan mereka untuk berhasil melakukan suatu tindakan, sangat memengaruhi keberhasilan *Self Care Management*. Individu dengan tingkat *Self Efficacy* yang tinggi cenderung lebih percaya diri dalam mengatasi tantangan kesehatan dan lebih konsisten dalam menerapkan kebiasaan sehat. Peningkatan *Self Efficacy* dapat dilakukan melalui dukungan emosional dan pemberdayaan lansia. Lansia yang memiliki *Self Efficacy* yang baik akan mendorong lansia tersebut untuk berperilaku yang positif dalam kehidupannya (Ekaputri & Fadhillah, 2021).

2.1.3.6 Dukungan Keluarga

Dukungan keluarga merupakan faktor eksternal yang signifikan dalam *Self Care Management*. Keluarga yang mendukung dapat memberikan motivasi, membantu memantau aktivitas lansia dan menyediakan lingkungan yang mendukung perilaku sehat. Sebaliknya, kurangnya dukungan keluarga dapat menjadi penghambat dalam upaya individu untuk mengelola kesehatannya dengan baik (Lestari & Saraswati, 2023). Dukungan keluarga merujuk pada hubungan antar anggota keluarga yang

mencakup sikap, perilaku, dan penerimaan terhadap satu sama lain, sehingga setiap anggota merasa diperhatikan dan dihargai (Dedeh *et al.*, 2022).

2.1.4 Indikator *Self Care Management*

Self Care Management mengacu pada kemampuan individu dalam mengelola kondisi kesehatan secara mandiri melalui pengawasan, pengambilan keputusan, dan implementasi langkah-langkah pencegahan serta perawatan yang konsisten. Indikator *Self Care Management* melibatkan berbagai aspek yang mencerminkan perilaku, regulasi, serta kepatuhan individu terhadap upaya pengelolaan kesehatannya, termasuk integritas diri, regulasi diri, interaksi dengan tenaga kesehatan, monitoring gula darah, dan ketaatan terhadap terapi atau pengobatan (Hastutiningtyas *et al.*, 2024). Safitri *et al.*, (2023) juga menyatakan bahwa salah satu indikator *Self Care Management* pada penderita Diabetes Melitus Tipe II adalah regulasi diri. Sementara itu, Deni *et al.*, (2023) juga menyatakan bahwa aspek terpenting dalam manajemen ini adalah monitoring gula darah, masing-masing aspek ini saling mendukung dalam membantu individu, khususnya lansia dengan kondisi kronis, menjalani perawatan secara efektif untuk mencegah komplikasi dan mempertahankan kualitas hidup.

2.1.4.1 Integritas diri

Integritas diri dalam *Self Care Management* mencerminkan tingkat komitmen individu terhadap pengelolaan kesehatannya secara mandiri dan konsisten. Individu dengan integritas diri yang tinggi cenderung memiliki kesadaran yang kuat akan pentingnya menjaga kesehatan serta bersikap jujur terhadap kondisi tubuhnya. Mereka secara aktif mengambil keputusan berdasarkan pemahaman yang benar tentang penyakit yang diderita serta langkah-langkah yang harus dilakukan untuk menjaga keseimbangan kesehatan. Selain itu, mereka tidak mudah terpengaruh oleh faktor eksternal yang dapat menghambat perawatan, seperti godaan untuk mengabaikan pola hidup sehat atau menunda pengobatan. Konsistensi dalam menjalankan pengobatan, melakukan kontrol rutin, serta menerapkan gaya hidup yang sesuai dengan kebutuhan kesehatan menjadi cerminan dari integritas diri yang baik (Hastutiningtyas *et al.*, 2024).

2.1.4.2 Regulasi diri

Regulasi diri berperan penting dalam memastikan bahwa individu dapat mengelola kesehatannya dengan efektif, terutama dalam menghadapi tantangan sehari-hari yang dapat menghambat perawatan. Regulasi diri melibatkan kemampuan individu untuk mengontrol pikiran, emosi, dan tindakan agar tetap sejalan dengan tujuan perawatan kesehatan yang telah ditetapkan. Regulasi diri ini mencakup pengelolaan pola makan, aktivitas fisik, pengaturan waktu konsumsi obat, hingga pengendalian stres agar kadar gula darah tetap stabil. Pengendalian pola makan pada lansia Diabetes Melitus Tipe II meliputi konsumsi makanan dengan indeks glikemik rendah, membatasi asupan gula dan karbohidrat sederhana, serta mengatur porsi makan agar tetap seimbang dengan kebutuhan energi harian. Aktivitas fisik yang disarankan bagi lansia dengan Diabetes Melitus Tipe II mencakup latihan aerobik ringan seperti jalan kaki, bersepeda, dan senam diabetes yang membantu meningkatkan sensitivitas insulin tanpa membebani sendi. Selain itu, pengelolaan stres menjadi aspek penting dengan teknik relaksasi seperti meditasi, pernapasan dalam, serta dukungan sosial yang baik, karena stres yang tidak terkontrol dapat meningkatkan kadar hormon kortisol dan memicu lonjakan gula darah (Safitri *et al.*, 2023).

2.1.4.3 Interaksi dengan Tenaga Kesehatan

Interaksi yang efektif dengan tenaga kesehatan menjadi faktor penting dalam keberhasilan *Self Care Management*, karena memungkinkan individu untuk mendapatkan informasi yang akurat mengenai kondisi dan perawatannya. Komunikasi yang baik antara pasien dan tenaga kesehatan dapat meningkatkan pemahaman pasien terhadap prosedur medis, penggunaan obat, serta tindakan preventif yang perlu dilakukan untuk mengelola penyakitnya. Selain itu, interaksi ini juga membangun hubungan yang lebih erat dan saling percaya, dimana pasien merasa nyaman untuk mengajukan pertanyaan, mendiskusikan kendala yang dihadapi, serta meminta saran dalam mengatasi permasalahan kesehatan mereka. Individu yang aktif dalam berinteraksi dengan tenaga kesehatan cenderung lebih termotivasi untuk menjalankan perawatan dengan baik, karena mereka memiliki

pemahaman yang lebih jelas tentang dampak dari tindakan yang mereka ambil (Hastutiningtyas *et al.*, 2024).

2.1.4.4 Monitoring gula darah

Pemantauan kadar gula darah secara rutin memungkinkan lansia untuk memahami bagaimana makanan, aktivitas fisik, stres, dan obat-obatan mempengaruhi kondisi mereka, sehingga dapat mengambil tindakan yang tepat untuk menjaga kestabilan kadar gula darah. Proses ini tidak hanya memerlukan pemahaman mengenai cara menggunakan alat pemantauan, tetapi juga kemampuan untuk menafsirkan hasilnya serta menerapkan perubahan yang diperlukan berdasarkan angka yang diperoleh. Lansia yang aktif dalam melakukan monitoring gula darah cenderung lebih mudah mengenali pola perubahan kadar gula darah mereka dan dapat bertindak secara proaktif untuk menghindari kondisi berbahaya seperti hiperglikemia atau hipoglikemia. Pemantauan kadar gula darah sebaiknya dilakukan minimal seminggu sekali agar individu dapat secara konsisten memantau perubahan yang terjadi dan menyesuaikan pola hidup maupun pengobatan dengan lebih akurat (Deni *et al.*, 2023).

2.1.4.5 Ketaatan terhadap terapi atau pengobatan

Ketaatan terhadap terapi atau pengobatan adalah salah satu aspek paling penting dalam *Self Care Management*, terutama bagi lansia dengan kondisi kronis seperti diabetes melitus tipe II. Kepatuhan ini mencakup berbagai aspek, mulai dari konsumsi obat sesuai jadwal dan dosis yang dianjurkan, mengikuti pola makan yang disarankan, hingga menjaga gaya hidup yang mendukung kesehatan secara keseluruhan. Lansia yang memiliki tingkat ketaatan tinggi umumnya lebih disiplin dalam menjalankan anjuran medis, yang berkontribusi pada efektivitas pengobatan serta pengurangan risiko komplikasi. Sebaliknya, ketidakpatuhan terhadap terapi dapat menyebabkan kondisi kesehatan memburuk, meningkatkan risiko rawat inap, bahkan mempercepat progresivitas penyakit (Hastutiningtyas *et al.*, 2024). Pada manajemen *Self Care Management* lansia dengan Diabetes Melitus Tipe II, pengobatan yang dimaksud meliputi pemberian obat oral yang digunakan untuk

mengontrol kadar gula darah. Selain itu, pengobatan juga mencakup pengawasan rutin terhadap parameter kesehatan seperti tekanan darah, kadar kolesterol, serta fungsi ginjal. Kepatuhan terhadap pengobatan ini sangat penting agar lansia dapat mencegah komplikasi jangka panjang, seperti neuropati atau retinopati, yang sering terjadi pada lansia Diabetes Melitus Tipe II yang tidak terkontrol dengan baik (Nurbayanti *et al.*, 2023).

2.1.5 Dampak Kurangnya *Self Care Management*

Kurangnya *Self Care Management* dapat menyebabkan berbagai konsekuensi yang serius bagi kesehatan individu. Hal ini terutama terjadi pada lansia dengan penyakit kronis, seperti Diabetes Melitus Tipe II, di mana pengelolaan yang buruk dapat memperburuk kondisi, meningkatkan risiko komplikasi, dan menurunkan kualitas hidup secara keseluruhan. Dampak ini meliputi komplikasi fisik, kerusakan organ, hingga gangguan fungsi tubuh lainnya (Yarnita *et al.*, 2023).

2.1.5.1 Terjadinya komplikasi seperti *Diabetic Foot Ulcer*

Salah satu komplikasi serius akibat kurangnya *Self Care Management* pada lansia diabetes melitus tipe II adalah *Diabetic Foot Ulcer*. Kondisi ini disebabkan oleh kombinasi faktor, seperti neuropati diabetik dan gangguan sirkulasi darah, yang membuat luka kecil sulit sembuh. Tanpa pengelolaan yang baik, ulkus kaki diabetik dapat berkembang menjadi infeksi parah yang memerlukan amputasi (Yarnita *et al.*, 2023).

2.1.5.2 Kerusakan organ seperti ginjal

Kurangnya pengelolaan *Self Care Management* juga dapat menyebabkan kerusakan ginjal atau nefropati diabetik. Kondisi ini terjadi akibat kadar gula darah yang tidak terkontrol, yang merusak pembuluh darah kecil di ginjal. Jika tidak ditangani dengan baik, kerusakan ini dapat berkembang menjadi gagal ginjal kronis yang memerlukan dialisis atau transplantasi (Yarnita *et al.*, 2023).

2.1.5.3 Penurunan fungsi penglihatan

Kurangnya pengelolaan *Self Care Management* pada lansia diabetes melitus tipe II dapat meningkatkan risiko retinopati diabetik, yaitu kerusakan pembuluh darah di retina. Kondisi ini dapat menyebabkan penurunan fungsi penglihatan secara bertahap hingga kebutaan. Pencegahan retinopati membutuhkan kontrol gula darah yang ketat serta pemeriksaan mata secara rutin (Asrindo *et al.*, 2024).

2.1.5.4 Penurunan kualitas hidup

Kurangnya *Self Care Management* juga berdampak negatif pada kualitas hidup individu. Kondisi kesehatan yang memburuk, keterbatasan fisik, serta gangguan emosional akibat komplikasi dapat mengurangi kemampuan individu untuk menjalani kehidupan sehari-hari dengan nyaman. Oleh karena itu, edukasi dan dukungan yang memadai sangat diperlukan untuk meningkatkan kemampuan *selfcare* pada lansia (Deni *et al.*, 2023).

2.2 Konsep *Self Efficacy*

Self Efficacy merujuk pada keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengorganisasi dan melaksanakan tindakan yang diperlukan guna mencapai hasil tertentu. *Self Efficacy* mengacu pada keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengorganisasi dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan tertentu. Konsep ini menyoroti peran interaksi antara faktor personal, lingkungan, dan perilaku dalam membentuk keyakinan seseorang terhadap kemampuannya. *Self Efficacy* berpengaruh terhadap cara individu menghadapi tantangan, tingkat usaha yang dikeluarkan, ketekunan dalam mencapai tujuan, serta respons emosional terhadap keberhasilan maupun kegagalan (Fauziana, 2022).

2.2.1 Definisi *Self Efficacy*

Self Efficacy adalah persepsi seseorang tentang sejauh mana ia mampu menyelesaikan tugas atau menghadapi tantangan tertentu. Menurut Fauziana (2022), *Self Efficacy* atau efikasi diri adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk merencanakan dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan tertentu. Tingkat kepercayaan diri yang tinggi dapat

memotivasi individu secara kognitif untuk bertindak lebih fokus dan terarah. Dengan demikian, efikasi diri mencerminkan keyakinan individu dalam menentukan dan melaksanakan berbagai langkah yang diperlukan untuk meraih keberhasilan, yang pada gilirannya memengaruhi pencapaian tujuan yang telah ditetapkan.

2.2.2 *Self Efficacy* Lansia Diabetes Melitus Tipe II

Pada lansia Diabetes Melitus Tipe II, *Self Efficacy* memainkan peran penting dalam pengelolaan penyakit, seperti pengendalian pola makan, aktivitas fisik, dan kepatuhan terhadap pengobatan. Lansia dengan tingkat *Self Efficacy* yang tinggi cenderung lebih mampu mengikuti protokol perawatan dan menghadapi tantangan yang terkait dengan komplikasi penyakit. Lansia dengan *Self Efficacy* yang baik memiliki keyakinan kuat bahwa mereka mampu mengontrol kadar gula darahnya melalui pola makan yang disiplin, rutin berolahraga sesuai dengan kondisi fisiknya, serta patuh dalam mengonsumsi obat atau menjalani terapi yang dianjurkan dokter. Mereka percaya bahwa dengan mengikuti gaya hidup sehat, mereka dapat mencegah komplikasi seperti neuropati, nefropati, atau retinopati yang sering terjadi pada Diabetes Melitus Tipe II. Misalnya, seorang lansia dengan *Self Efficacy* tinggi akan yakin bahwa mengganti makanan tinggi gula dengan alternatif yang lebih sehat dapat memberikan manfaat nyata bagi kesehatannya, dan mereka tidak merasa putus asa ketika menghadapi kenaikan kadar gula darah karena mereka percaya bahwa dengan usaha yang konsisten, kondisi tersebut bisa diperbaiki (Munir, 2020). Dengan kata lain semakin tinggi *Self Efficacy* yang dimiliki individu maka akan semakin tinggi pula pelaksanaan selfcare, begitupun sebaliknya semakin rendah *Self Efficacy* maka semakin rendah pula pelaksanaan selfcare sehingga resiko terjadinya komplikasi akan lebih besar. Dampak *Self Efficacy* terhadap penderita Diabetes Melitus Tipe II terlihat dari perubahan perilaku dengan mempengaruhi bagaimana seseorang berfikir, memotivasi diri, dan bertindak dalam melakukan perawatan secara mandiri (Indriani, Alini & Erlinawati, 2024).

2.2.3 Mengukur *Self efficacy* pada pasien Diabetes Melitus Tipe II

Self Efficacy pada pasien Diabetes Melitus Tipe II salah satunya diukur menggunakan kuesioner *Diabetes Management Self Efficacy Scale* (DMSES). Instrumen DMSES merupakan skala pengukuran *Self Efficacy* yang dikembangkan berdasarkan aktivitas perawatan diri pasien Diabetes Melitus Tipe II dalam mengelola penyakit mereka. Instrumen ini dikembangkan oleh Van der Bijl, Poelgeest-eeltink, & Shortridge-Baggett pada tahun 1999. Instrumen ini terdiri dari 20 item pertanyaan dengan 4 subskala yang dinilai yaitu: nutrisi dan berat badan, medikasi dan perawatan diri, latihan fisik, dan kontrol gula darah. (Kurnia, 2018) menyampaikan bahwa pasien Diabetes Melitus Tipe II harus memiliki *Self Efficacy* yang tinggi dalam mengatur nutrisi dan berat badannya yang meliputi: kemampuan memilih makanan yang sehat dan terbaik sesuai dengan diet Diabetes Melitus Tipe II, kemampuan mengatur pola makan yang beragam, dan mampu menjaga berat badan yang ideal. Pasien Diabetes Melitus Tipe II juga harus yakin untuk melakukan medikasi dan perawatan diri seperti melakukan perawatan kaki secara mandiri, meminum obat sesuai dengan aturan, mempertahankan program pengobatan yang diberikan. Pasien Diabetes Melitus Tipe II juga harus yakin untuk melakukan latihan fisik seperti mampu melakukan aktivitas fisik yang cukup untuk menjaga kesehatan contohnya jogging, berkebun, dan latihan peregangan. Pasien Diabetes Melitus Tipe II juga harus yakin untuk melakukan kontrol gula darah sendiri jika diperlukan, mampu memperbaiki kadar gula darah ketika merasakan tanda-tanda adanya peningkatan gula darah seperti sering kencing, haus, dan badan terasa lemah. Instrumen DMSES ini kemudian dikembangkan di beberapa negara termasuk Indonesia yang disesuaikan dengan bahasa dan budaya tiap negara (Silolonga, Kadar, & Sjattar, 2019). Item item yang dinilai dalam instrumen DMSES sesuai dengan 5 pilar tatalaksana Diabetes Melitus Tipe II yang meliputi edukasi, terapi nutrisi (pola makan) aktivitas fisik, terapi farmakologis, dan kontrol gula darah (Perkeni, 2021).

Self Efficacy pada pasien Diabetes Melitus Tipe II difokuskan pada keyakinan individu akan kemampuannya untuk mengolah, merencanakan dan memodifikasi perilaku atau meningkatkan *Self Care Management* pasien guna meningkatkan

kualitas hidup dan mencegah atau memperlambat munculnya komplikasi. *Self Care Management* yang dilakukan pada pasien Diabetes Melitus Tipe II meliputi diet sehat, latihan fisik, pengobatan yang teratur, pengecekan kadar gula darah secara berkala, dan melakukan perawatan kaki (Fathimatuzzuhra, Ridwan, dan Mulyati, 2024).

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *Self Efficacy* erat kaitannya dengan *Self Care Management*, dimana pasien Diabetes Melitus Tipe II yang memiliki *Self Efficacy* diri tinggi lebih mungkin untuk melakukan diet, olahraga, monitoring glukosa darah secara mandiri, terapi obat dan perawatan kaki secara optimal (Fathimatuzzuhra, Ridwan, dan Mulyati, 2024). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Ngurah dan Sukmayanti (2024) menyatakan bahwa semakin baik tingkat *Self Efficacy* pada seseorang maka akan semakin baik pula perilaku dalam melakukan manajemen diri terhadap Diabetes Melitus Tipe II. Hal ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Hartono (2019) yang mengatakan bahwa *Self Efficacy* dapat menentukan adanya perubahan positif dalam keyakinan pasien untuk mengelola Diabetes Melitus Tipe II. Penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Katuuk dan Kallo (2019) yang menyatakan bahwa efikasi diri mendorong proses kontrol diri untuk mempertahankan perilaku yang dibutuhkan dalam mengelola perawatan diri pada pasien Diabetes Melitus Tipe II. Fajriani dan Muflihation (2021) juga menyatakan bahwa *Self Efficacy* yang baik akan berpengaruh terhadap *Self Care Management* Diabetes Melitus Tipe II yang baik pula. Dan penelitian yang dilakukan oleh Kendari dan Tenggara pada tahun 2023 juga juga didapatkan hasil bahwa *Self Efficacy* penderita Diabetes Melitus Tipe II dipengaruhi oleh keyakinan mereka dalam pengelolaan penyakit mereka, manajemen Diabetes Melitus Tipe II perlu tekad dan keyakinan yang kuat dari pasien yang merupakan elemen penting dalam keberhasilan terapi. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Ngurah dan Sukmayanti (2024) menyatakan bahwa semakin baik tingkat *Self Efficacy* pada seseorang maka akan semakin baik pula perilaku dalam melakukan manajemen diri terhadap Diabetes Melitus Tipe II.

2.2.4 Faktor Yang Mempengaruhi *Self Efficacy*

Self Efficacy dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal yang memengaruhi persepsi individu terhadap kemampuan dirinya. Faktor-faktor ini mencakup karakteristik demografis, pengalaman pribadi, serta aspek kognitif dan emosional yang berinteraksi dalam membentuk keyakinan diri seseorang (Sundawa *et al.*, 2023).

2.2.4.1 Jenis kelamin

Jenis kelamin dapat memengaruhi tingkat *Self Efficacy* melalui perbedaan peran sosial, harapan masyarakat, dan pengalaman individu. Studi menunjukkan bahwa perempuan cenderung memiliki *Self Efficacy* lebih rendah dalam konteks yang melibatkan tugas yang dianggap maskulin, sementara laki-laki lebih percaya diri dalam tugas-tugas tersebut (Sundawa *et al.*, 2023).

2.2.4.2 Usia

Self Efficacy dapat berubah seiring bertambahnya usia. Pada individu yang lebih muda, *self efficacy* biasanya lebih tinggi karena energi dan optimisme, sementara pada usia lanjut, tingkat *Self Efficacy* dapat menurun akibat perubahan fisik dan kesehatan, kecuali jika didukung oleh pengalaman dan keterampilan yang relevan (Deni *et al.*, 2023).

2.2.4.3 Tingkat Pendidikan

Tingkat pendidikan berhubungan dengan pengetahuan dan keterampilan yang dimiliki individu, yang pada akhirnya memengaruhi *Self Efficacy*. Individu dengan pendidikan yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat *Self Efficacy* yang lebih baik karena paparan terhadap informasi dan peluang untuk mengembangkan kemampuan mereka (Remedina & Palupi, 2021).

2.2.4.4 Pengalaman

Pengalaman sebelumnya, terutama keberhasilan dalam menyelesaikan tugas tertentu, dapat meningkatkan *Self Efficacy* seseorang. Sebaliknya, kegagalan yang

berulang dapat menurunkan keyakinan terhadap kemampuan diri, kecuali jika diimbangi dengan strategi pembelajaran yang efektif (Sundawa *et al.*, 2023).

2.2.4.5 Kepercayaan

Kepercayaan, baik pada diri sendiri maupun dari orang lain, memiliki pengaruh signifikan terhadap *Self Efficacy*. Dukungan sosial dari keluarga, teman, atau tenaga kesehatan dapat meningkatkan keyakinan individu dalam menghadapi tantangan (Amelia *et al.*, 2022).

2.2.4.6 Proses Pengaturan Diri

Proses pengaturan diri, seperti kemampuan untuk menetapkan tujuan, memotivasi diri, dan mengelola emosi, merupakan komponen penting dalam *Self Efficacy*. Individu yang mampu mengatur diri dengan baik lebih cenderung memiliki tingkat *Self Efficacy* yang tinggi, karena mereka dapat mengatasi hambatan dengan cara yang lebih terstruktur dan positif (Sundawa *et al.*, 2023).

2.2.5 Indikator *Self Efficacy*

Self Efficacy merupakan keyakinan seseorang terhadap kemampuan dirinya untuk berhasil menyelesaikan tugas atau menghadapi tantangan tertentu. Terdapat empat indikator utama yang memengaruhi tingkat *Self Efficacy*, yaitu pengalaman masa lalu (*past experience*), pengalaman melalui orang lain (*vicarious experience*), persuasi verbal (*verbal persuasion*), dan petunjuk emosional (*emotional cues*). Indikator-indikator ini memberikan kontribusi terhadap bagaimana individu menilai kemampuan dirinya, yang selanjutnya memengaruhi perilaku, tingkat usaha, serta persistensi dalam menghadapi situasi sulit (Sundawa *et al.*, 2023).

2.2.5.1 *Past Experience*

Pengalaman masa lalu memainkan peran penting dalam membentuk *Self Efficacy* seseorang, karena pengalaman sukses sebelumnya dapat memperkuat keyakinan diri bahwa individu mampu menyelesaikan tugas serupa di masa depan. Sebaliknya, pengalaman kegagalan dapat melemahkan kepercayaan diri jika tidak diikuti dengan refleksi yang tepat dan pembelajaran dari kesalahan yang terjadi.

Keberhasilan yang dicapai dalam situasi tertentu akan menciptakan rekam jejak positif dalam ingatan individu, yang dapat dijadikan referensi dalam menghadapi tantangan mendatang. Oleh karena itu, penting bagi individu untuk melakukan evaluasi atas pengalaman masa lalu guna memahami faktor-faktor yang mendukung keberhasilan mereka serta mengidentifikasi area yang perlu diperbaiki. Selain itu, strategi seperti membagi tugas besar menjadi langkah-langkah kecil yang lebih mudah dicapai dapat membantu membangun kepercayaan diri secara bertahap, sehingga individu dapat mengembangkan pola pikir yang lebih optimis terhadap kemampuannya sendiri (Pratomo, 2022).

2.2.5.2 *Vicarious Experience*

Vicarious Experience atau pengalaman melalui observasi terhadap keberhasilan orang lain berkontribusi pada peningkatan *Self Efficacy*, terutama ketika individu merasa memiliki kemiripan dengan model yang diamati. Ketika seseorang menyaksikan individu lain yang berhasil menyelesaikan tugas tertentu, terutama dalam kondisi dan latar belakang yang serupa, mereka akan lebih percaya diri bahwa mereka juga mampu melakukan hal yang sama. Proses ini sering terjadi dalam lingkungan pendidikan dan kerja, di mana keberhasilan rekan atau mentor dapat menjadi motivasi bagi individu untuk mencoba dan menghadapi tantangan baru. Dalam konteks sosial, pengalaman *vicarious* juga dapat diperkuat melalui cerita inspiratif, video pembelajaran, atau demonstrasi langsung. Semakin sering individu terpapar pada contoh keberhasilan, semakin tinggi kemungkinan mereka untuk membangun keyakinan bahwa mereka juga bisa mencapai tujuan yang sama. Oleh karena itu, lingkungan yang mendukung dan menyediakan banyak kesempatan untuk mengamati keberhasilan orang lain sangat penting dalam meningkatkan *Self Efficacy* individu (Wulandari *et al.*, 2024).

2.2.5.3 *Verbal Persuasion*

Persuasi verbal merupakan faktor eksternal yang dapat memberikan dampak signifikan terhadap tingkat *Self Efficacy* seseorang. Dukungan dalam bentuk dorongan, pujian, atau masukan positif dari orang-orang di sekitar, seperti keluarga,

teman, dan mentor, dapat membantu individu merasa lebih yakin terhadap kemampuannya. Kata-kata motivasi yang disampaikan dengan cara yang meyakinkan dapat membantu seseorang untuk mengatasi keraguan diri dan meningkatkan keberanian dalam menghadapi tugas atau tantangan baru. Selain itu, persuasi verbal yang efektif harus didasarkan pada evaluasi yang realistis terhadap kemampuan individu, agar dorongan yang diberikan tidak sekadar optimisme kosong, melainkan keyakinan yang dibangun di atas dasar yang kuat. Ketika individu menerima umpan balik positif yang berulang kali, mereka cenderung menginternalisasi keyakinan tersebut dan lebih termotivasi untuk mencoba, bahkan dalam situasi yang penuh tantangan. Dengan demikian, lingkungan yang mendukung, di mana kata-kata penyemangat diberikan secara konsisten, dapat berperan besar dalam memperkuat *Self Efficacy* individu (Pratomo, 2022).

2.2.5.4 *Emotional Cues*

Petunjuk emosional berhubungan dengan bagaimana individu menafsirkan respons fisik dan emosional mereka ketika menghadapi suatu tantangan, yang pada akhirnya dapat memengaruhi tingkat *Self Efficacy* mereka. Perasaan cemas, stres, atau takut dapat menurunkan keyakinan diri, sedangkan emosi positif seperti rasa tenang, percaya diri, dan antusiasme dapat meningkatkan *Self Efficacy*. Faktor fisiologis, seperti detak jantung yang meningkat atau tangan yang gemetar, sering kali dikaitkan dengan kecemasan atau kegugupan, yang dapat membuat individu merasa tidak mampu menghadapi situasi tersebut. Oleh karena itu, penting bagi seseorang untuk mengelola emosi mereka dengan baik, misalnya melalui teknik relaksasi, meditasi, atau latihan pernapasan, guna mengurangi kecemasan dan meningkatkan rasa percaya diri. Selain itu, pengalaman dalam mengatasi situasi sulit secara berulang dapat membantu individu membangun toleransi terhadap tekanan dan mengembangkan pola pikir bahwa mereka mampu mengatasi tantangan yang ada. Dengan demikian, kesadaran dan pengelolaan emosi yang efektif sangat penting dalam mempertahankan serta meningkatkan *Self Efficacy* seseorang (Wulandari *et al.*, 2024).

2.2.6 Manfaat *Self Efficacy*

Self Efficacy yang tinggi memiliki manfaat luas dalam berbagai aspek kehidupan. Dengan keyakinan terhadap kemampuan diri, individu mampu menjalani kehidupan yang lebih produktif dan positif. Beberapa manfaat *Self Efficacy* mencakup peningkatan keyakinan diri, motivasi, kualitas hidup, kepatuhan terhadap perawatan diri, dan penurunan risiko komplikasi kesehatan (Nellisa, 2021).

2.2.6.1 Meningkatkan Keyakinan Diri

Self Efficacy yang tinggi membantu individu memiliki kepercayaan diri yang kuat terhadap kemampuan mereka dalam menghadapi tantangan. Keyakinan ini membuat seseorang lebih siap untuk mengambil risiko yang diperlukan guna mencapai tujuan, sehingga mendorong keberhasilan yang lebih besar dalam berbagai aspek kehidupan (Munir, 2020).

2.2.6.2 Meningkatkan Motivasi

Keyakinan terhadap kemampuan diri juga mendorong motivasi untuk bertindak. Individu dengan *Self Efficacy* tinggi lebih cenderung menetapkan tujuan yang ambisius dan berusaha mencapainya. Motivasi ini memungkinkan mereka untuk bertahan dalam situasi sulit, memperkuat semangat juang dalam mencapai keberhasilan (Despitasari *et al.*, 2022).

2.2.6.3 Mengoptimalkan Kualitas Hidup

Individu dengan *Self Efficacy* tinggi cenderung menjalani kehidupan yang lebih berkualitas. Mereka memiliki kemampuan untuk mengelola stres, mengambil keputusan yang bijaksana, serta menghadapi tantangan dengan sikap positif. Hal ini menciptakan keseimbangan emosional dan mental yang mendukung kesejahteraan secara keseluruhan (Deni *et al.*, 2023).

2.2.6.4 Meningkatkan Kepatuhan Perawatan Diri

Dalam konteks kesehatan, *Self Efficacy* berperan penting dalam meningkatkan kepatuhan individu terhadap perawatan diri. Keyakinan bahwa mereka mampu

menjalankan langkah-langkah yang dianjurkan, seperti mengikuti jadwal pengobatan atau menerapkan gaya hidup sehat, membantu mereka menjaga kondisi kesehatan dengan lebih baik (Nellisa, 2021).

2.2.6.5 Mengurangi Risiko Komplikasi

Self Efficacy yang tinggi dapat mengurangi risiko komplikasi, terutama dalam pengelolaan penyakit kronis. Keyakinan diri memungkinkan individu untuk lebih proaktif dalam mencegah dan mengatasi masalah kesehatan, misalnya dengan menjalani terapi yang konsisten dan mengenali tanda-tanda peringatan dini dari komplikasi (Despitasi *et al.*, 2022).

2.3 *Self Efficacy* dengan *Self Care Management*

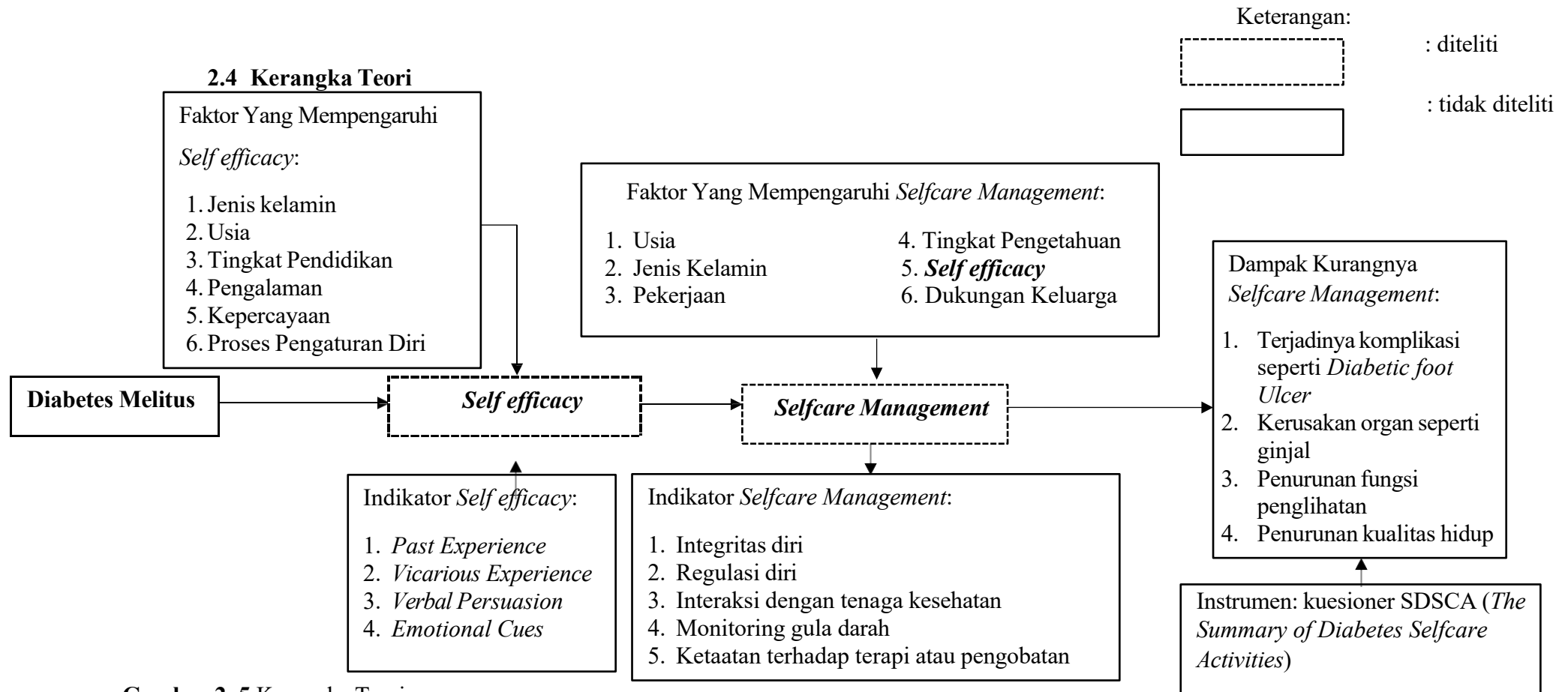
Berdasarkan penelitian Indriani *et al.*, (2024), *Self Efficacy* memiliki hubungan yang signifikan dengan *Self Care Management* pada penderita Diabetes Melitus Tipe II. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara tingkat keyakinan diri seseorang dalam mengelola kesehatannya (*Self Efficacy*) dan kemampuannya menjalankan perawatan mandiri (*Self Care Management*). Dengan menggunakan metode kuantitatif dan pendekatan cross-sectional, penelitian dilakukan terhadap 71 penderita Diabetes Melitus Tipe II di Desa Kualu dengan teknik total sampling. Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki *Self Efficacy* rendah (44 orang atau 68,8% dari 64 responden) dan *Self Care Management* rendah (33 orang atau 67,2%). Uji statistik *chi-square* menghasilkan *p-value* sebesar 0,002, yang menunjukkan hubungan yang signifikan antara *Self Efficacy* dengan *Self Care Management*. Hal ini mengindikasikan bahwa keyakinan diri yang rendah dapat berdampak negatif pada pelaksanaan perawatan mandiri, seperti mengontrol kadar gula darah, pola makan, olahraga, dan pengobatan rutin. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan *Self Efficacy* melalui edukasi, motivasi, dan dukungan yang berkesinambungan agar penderita Diabetes Melitus Tipe II dapat meningkatkan kualitas *Self Care Management* mereka secara optimal.

Self Efficacy memiliki peran signifikan dalam mendukung keberhasilan *Self Care Management*, sebagaimana dijelaskan dalam penelitian Martadinata (2024) yang mengeksplorasi hubungan antara kedua aspek ini pada pasien Diabetes Melitus Tipe 2 (Diabetes Melitus Tipe 2). Penelitian dengan desain cross-sectional ini melibatkan 93 responden yang dipilih berdasarkan kriteria tertentu, seperti usia ≥ 19 tahun, terdiagnosis Diabetes Melitus Tipe 2 tanpa komplikasi akut, dan bersedia berpartisipasi. Pengukuran efikasi diri dilakukan dengan *Diabetes Management Self Efficacy Scale* (DMSES), sedangkan manajemen perawatan diri diukur menggunakan *Diabetes Self Management Instrument* (DSMI). Hasil analisis menunjukkan bahwa 64,5% pasien memiliki efikasi diri yang baik, sementara 60,2% memiliki manajemen perawatan diri yang cukup. Analisis bivariat dengan metode *chi-square* mengungkapkan hubungan signifikan antara efikasi diri yang baik dan manajemen perawatan diri yang lebih efektif ($p\text{-value} = 0,017$). Temuan ini menekankan pentingnya efikasi diri dalam memengaruhi kemampuan individu untuk mengelola perawatan dirinya secara optimal. Efikasi diri yang tinggi membantu pasien merasa lebih percaya diri dalam mengelola Diabetes Melitus Tipe II, seperti menjaga pola makan, aktivitas fisik, dan kepatuhan terhadap pengobatan. Oleh karena itu, intervensi yang berfokus pada peningkatan efikasi diri, seperti pelatihan keterampilan manajemen diabetes dan penyediaan dukungan sosial, direkomendasikan untuk diintegrasikan dalam program perawatan diabetes guna meningkatkan hasil kesehatan dan kualitas hidup pasien secara keseluruhan.

Berdasarkan penelitian Dewi *et al.*, (2024), ditemukan bahwa memiliki hubungan yang signifikan dengan *Self Care Management* pada penderita Diabetes Melitus Tipe II. Penelitian ini menggunakan desain korelasional dengan pendekatan cross-sectional dan melibatkan 104 sampel dari total populasi 138 orang penderita Diabetes Melitus Tipe II, yang dipilih melalui metode proportional random sampling. Instrumen yang digunakan meliputi *Summary Of Diabetes Self Care Activity* untuk mengukur *self care*, *The Brief Cope Inventory* untuk mekanisme coping, serta *Diabetic Management Self Efficacy Scale* (DMSES) untuk mengukur *Self Efficacy*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 55 orang (52,8%)

memiliki *Self Efficacy* yang tinggi, sementara 56 orang (53,8%) memiliki *Self Care* yang tinggi. Analisis menggunakan uji *chi-square* menunjukkan bahwa *Self Efficacy* ($p=0,000$) berhubungan erat dengan kemampuan pasien dalam mengelola *Self Care* mereka. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat keyakinan individu terhadap kemampuan mereka dalam mengelola kondisi kesehatan sangat memengaruhi praktik *Self Care*, seperti pengendalian pola makan, aktivitas fisik, dan manajemen medis. Kesimpulannya, peningkatan *Self Efficacy* melalui intervensi edukasi dan dukungan psikologis dapat menjadi kunci dalam mengoptimalkan *Self Care Management* pada pasien Diabetes Melitus Tipe II, khususnya di wilayah Kelurahan Cisarua, Sukabumi.

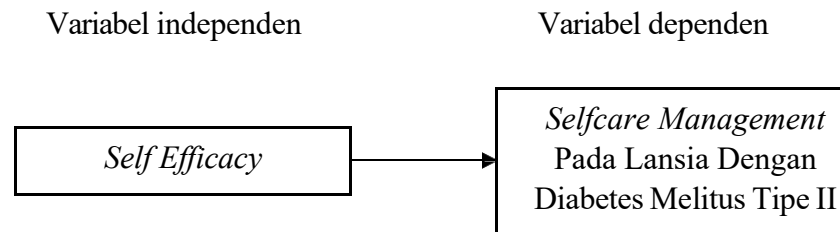
Penelitian yang dilakukan oleh Cita *et al.*, (2019) bertujuan untuk menganalisis hubungan antara *Self Care* dengan kadar gula darah pada pasien Diabetes Melitus Tipe II. Rancangan penelitian ini bersifat korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*, di mana pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *consecutive sampling* dengan total 51 responden. Instrumen utama yang digunakan adalah kuesioner SDSCA (*The Summary of Diabetes Selfcare Activities*), yang merupakan alat ukur standar untuk menilai tingkat perawatan mandiri pasien diabetes, mencakup aspek kepatuhan terhadap diet, aktivitas fisik, pemantauan kadar gula darah, konsumsi obat, serta perawatan kaki. Selain itu, pengukuran kadar gula darah dilakukan dengan *Blood Glucose Monitoring System* untuk memperoleh data yang objektif. Analisis data menggunakan uji korelasi Pearson dengan tingkat kepercayaan 95%, menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *self care* dan kadar gula darah ($p\text{-value} = 0,000$) dengan korelasi negatif yang sangat kuat ($r = -0,969$). Artinya, semakin rendah tingkat *Self Care* yang dilakukan pasien, semakin tinggi kadar gula darah yang tercatat. Temuan ini menegaskan pentingnya kepatuhan terhadap manajemen diabetes untuk menjaga kadar gula darah tetap stabil dan mengurangi risiko komplikasi lebih lanjut pada pasien Diabetes Melitus Tipe II.



Gambar 2. 5 Kerangka Teori

Sumber: Sundawa *et al.*, (2023); Lestari & Saraswati (2023); Hastutiningtyas *et al.*, (2024); Wasalamah *et al.*(2024); Yarnita *et al.*, (2023); Cita *et al.*, (2019)

2.5 Kerangka Konsep



Gambar 2. 6 Kerangka Konsep

2.6 Hipotesis

Menurut Sugiyono (2020), hipotesis adalah pernyataan sementara yang menjadi jawaban atas rumusan masalah penelitian yang sifatnya masih perlu diuji kebenarannya. Hipotesis berfungsi sebagai pedoman dalam pengumpulan data dan analisis penelitian, serta dirumuskan berdasarkan teori, kajian pustaka, atau pengalaman empiris. Hipotesis dapat berbentuk hipotesis nol (H_0), yang menunjukkan tidak adanya hubungan atau pengaruh, atau hipotesis alternatif (H_a), yang menunjukkan adanya hubungan atau pengaruh tertentu.

2.6.1 Hipotesis Alternatif (H_a)

Ada hubungan *Self efficacy* dengan *Selfcare management* pada lansia dengan Diabetes Melitus Tipe II di Desa Curug.