

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BENGKULU
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN**

MEZA TRI MARINI NASUTION

Ns. ANDRI KUSUMA WIJAYA, S.Kep., M.Kep

**HUBUNGAN *SELF-MANAGEMENT*, AKTIVITAS FISIK, DAN
KEPATUHAN DIET TERHADAP KADAR GULA DARAH SEWAKTU
PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2 DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS SAWAH LEBAR
KOTA BENGKULU**

xxii+ 79 hlm, 11 tabel, 26 lampiran

ABSTRAK

Diabetes melitus tipe 2 merupakan penyakit kronis yang ditandai dengan peningkatan kadar gula darah akibat gangguan sekresi maupun kerja insulin. Pengendalian kadar gula darah dipengaruhi oleh *Self-Management*, aktivitas fisik, dan kepatuhan diet. Hubungan *Self-Management*, aktivitas fisik, dan kepatuhan diet terhadap kadar gula darah pada pasien diabetes melitus tipe 2 di wilayah kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu perlu diketahui sebagai upaya mendukung pengendalian kadar gula darah.

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif analitik dengan pendekatan cross-sectional. Sampel berjumlah 58 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner Diabetes *Self-Management* Questionnaire (DSMQ), International Physical Activity Questionnaire-Short Form (IPAQ-SF), Perceived Dietary Adherence Questionnaire (PDAQ), dan pemeriksaan gula darah sewaktu. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji Pearson Chi-Square.

Hasil penelitian memperlihatkan sebagian besar responden memiliki kadar gula darah tidak terkontrol (60,3%), *Self-Management* kategori sedang (56,9%), aktivitas fisik kategori rendah (37,9%), dan tidak patuh terhadap diet (65,5%). Hasil analisis bivariat menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara *Self-Management* ($p=0,042$), aktivitas fisik ($p=0,014$), dan kepatuhan diet ($p<0,001$) dengan kadar gula darah.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Diabetes Melitus Tipe 2, Kadar Gula Darah Sewaktu, Kepatuhan Diet, *Self-Management*.

Daftar Bacaan: 64 (2003-2026)

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BENGKULU
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
NURSING STUDY PROGRAM
THESIS, AUGUST 27, 2026**

**MEZA TRI MARINI NASUTION
Ns. ANDRI KUSUMA WIJAYA, S.Kep., M.Kep**

**THE RELATIONSHIP OF SELF-MANAGEMENT, PHYSICAL ACTIVITY,
AND DIETARY ADHERENCE WITH RANDOM BLOOD GLUCOSE
LEVELS AMONG PATIENTS WITH TYPE 2 DIABETES MELLITUS IN
THE WORKING AREA OF SAWAH LEBAR PUBLIC HEALTH CENTER,
BENGKULU CITY**

xxi + 78 pages, 11 tables, 25 appendices

ABSTRACT

Type 2 diabetes mellitus is a chronic disease characterized by elevated blood glucose levels due to impaired insulin secretion and/or insulin action. Blood glucose control is influenced by self-management, physical activity, and dietary adherence. Understanding the relationship between self-management, physical activity, and dietary adherence with blood glucose levels among patients with type 2 diabetes mellitus in the working area of Sawah Lebar Public Health Center, Bengkulu City, is important to support blood glucose control.

This study employed a quantitative analytic design with a cross-sectional approach. The sample consisted of 58 respondents selected using purposive sampling. Data were collected using the Diabetes Self-Management Questionnaire (DSMQ), International Physical Activity Questionnaire-Short Form (IPAQ-SF), Perceived Dietary Adherence Questionnaire (PDAQ), and random blood glucose examination. Data were analyzed using univariate and bivariate analyses with the Pearson Chi-Square test.

The results showed that most respondents had uncontrolled blood glucose levels (60.3%), moderate self-management (56.9%), low physical activity (37.9%), and poor dietary adherence (65.5%). Bivariate analysis showed significant relationships between self-management ($p=0.042$), physical activity ($p=0.014$), and dietary adherence ($p<0.001$) and blood glucose levels.

Keywords: Dietary Adherence, Physical Activity, Random Blood Glucose Levels, Self-Management, Type 2 Diabetes Mellitus

References: 64 (2003-2026)

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Diabetes Melitus Tipe 2 (DM Tipe 2) merupakan penyakit kronis yang saat ini menjadi isu kesehatan global seiring dengan peningkatan jumlah kasus secara konsisten dari tahun ke tahun. DM Tipe 2 terjadi akibat ketidakmampuan tubuh dalam memproduksi insulin secara adekuat atau adanya gangguan efektivitas kerja insulin, yang menyebabkan kadar gula darah dalam tubuh meningkat. Dampak DM Tipe 2 tidak hanya mempengaruhi kesehatan individu secara langsung, tetapi juga berkontribusi terhadap permasalahan sosial serta beban ekonomi yang signifikan bagi masyarakat dan sistem pelayanan kesehatan (Aryani et al., 2025).

Jumlah penyandang DM Tipe 2 di tingkat global, termasuk di Indonesia terus mengalami peningkatan yang signifikan. Perubahan gaya hidup masyarakat seperti pola makan tidak sehat, konsumsi makanan tinggi gula dan lemak, serta rendahnya aktivitas fisik merupakan faktor yang berkontribusi terhadap peningkatan kejadian DM Tipe 2. Selain itu, kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai upaya pencegahan dan pengelolaan penyakit juga dapat mengenai upaya pencegahan dan pengelolaan penyakit juga dapat meningkatkan risiko terjadinya komplikasi pada penderita DM Tipe 2 (Rodriguez Saldana, 2023).

Menurut WHO (2024) jumlah penderita DM Tipe 2 di dunia terus mengalami peningkatan yang signifikan. Secara global, jumlah penderita DM

Tipe 2 meningkat dari 200 juta pada tahun 1990 menjadi 830 juta orang di tahun 2022. DM Tipe 2 merupakan penyakit metabolik yang ditandai dengan peningkatan kadar gula darah akibat gangguan sekresi insulin, kerja insulin atau keduanya. Penderita DM Tipe 2 yang tidak dapat mengendalikan kadar gula darah berisiko mengalami berbagai komplikasi serius seperti penyakit jantung, gagal ginjal, kerusakan saraf, serta meningkatkan risiko kematian (PERKENI, 2024).

Peningkatan kadar glukosa dalam darah yang terjadi akibat adanya gangguan pada proses metabolisme glukosa, yang berhubungan erat dengan fungsi hormon insulin, merupakan karakteristik utama dari kondisi ini. Dalam hal ini, insulin seharusnya membantu sel tubuh menyerap glukosa, tidak dapat bekerja secara optimal, sehingga menyebabkan penumpukan gula dalam darah. Selain faktor biologis tersebut, gaya hidup juga memiliki kontribusi yang sangat besar terhadap perkembangan DM Tipe 2. Berbagai kebiasaan tidak sehat, seperti merokok, mengonsumsi minuman beralkohol, kurangnya aktivitas fisik, dan pola makan yang tidak seimbang, terutama makanan dengan tinggi kandungan gula, garam, dan lemak yang dapat meningkatkan risiko seseorang mengalami penyakit ini secara signifikan. Oleh karena itu, perubahan gaya hidup menjadi salah satu faktor penting dalam upaya pencegahan dan pengendalian DM Tipe 2 (Peter et al., 2022).

International Diabetes Federation (2021) menjelaskan bahwa DM Tipe 2 termasuk dalam penyakit menahun atau kronis, yang terjadi akibat adanya gangguan metabolik, ditandai dengan tingginya kadar gula darah atau disebut hiperglikemia (PERKENI, 2021). Kondisi hiperglikemia yang berlangsung

secara persisten pada penderita DM Tipe 2, berkaitan dengan terjadinya kerusakan jangka panjang berupa gangguan fungsi hingga kegagalan berbagai organ vital, terutama organ penglihatan, ginjal, sistem saraf, jantung, serta sistem vaskular (Handayani et al., 2025).

Apabila penderita DM Tipe 2 tidak melakukan pengelolaan dan pengendalian penyakit secara optimal, maka risiko terjadinya komplikasi akan semakin meningkat. Berbagai komplikasi yang dapat timbul meliputi penyakit serebrovaskular seperti stroke, gangguan kardiovaskular, neuropati perifer pada ekstremitas bawah yang berpotensi menyebabkan ulkus diabetikum, serta gangguan fungsi ginjal yang apabila tidak ditangani secara tepat dapat berujung pada kondisi fatal hingga kematian (Salsabila & Sjaaf, 2022).

Berdasarkan data WHO (2024), DM Tipe 2 merupakan jenis diabetes yang paling umum dan mencakup lebih dari 95% dari seluruh kasus diabetes di dunia. Menurut *International Diabetes Federation* (2025), prevalensi DM Tipe 2 pada usia 20-79 tahun di dunia diperkirakan meningkatkan dari 589 juta jiwa pada tahun 2024 menjadi 853 juta jiwa pada tahun 2050. DM Tipe 2 merupakan tantangan kesehatan global yang signifikan, karena dari 589 juta penderita pada tahun 2024 hampir satu dari dua kasus terdiagnosis. Selain itu, sekitar 1,1 miliar orang dewasa di seluruh dunia mengalami gangguan glikemik puasa yang meningkatkan risiko terjadinya DM Tipe 2 (*International Diabetes Federation*, 2025).

DM Tipe 2 menempati peringkat keenam sebagai penyakit paling umum di dunia. Asia Tenggara berada di peringkat ketiga sebagai wilayah dengan jumlah penderita diabetes terbanyak, yaitu 90,2 juta jiwa. Penyakit ini juga

menyebabkan 6,7 juta kematian, atau 1 kematian setiap 5 detik. Tiongkok memiliki jumlah penderita DM Tipe 2 terbanyak sekitar 140,87 juta orang dewasa pada tahun 2021, diikuti oleh India dengan 79,19 juta, Pakistan dengan 32,96 juta jiwa dan Amerika Serikat 32,22 Juta, Di Indonesia dari total populasi 179,72 juta, sebanyak 19,47 juta orang menderita DM Tipe 2, menempati peringkat kelima di Asia Tenggara (*International Diabetes Federation*, 2025).

Di Indonesia, DM Tipe 2 juga menjadi masalah kesehatan masyarakat yang terus meningkat. Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI, 2023) oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, prevalensi DM Tipe 2 pada penduduk usia ≥ 15 tahun berdasarkan pemeriksaan kadar gula darah mencapai 11,7 %, sedangkan prevalensi berdasarkan diagnosis dokter sebesar 2,2%. Berdasarkan diagnosis semua umur, provinsi dengan prevalensi DM Tipe 2 tertinggi adalah DKI Jakarta sebesar 3,1%, diikuti Daerah Istimewah Yogyakarta sebesar 2,9% dan Kalimantan Timur sebesar 2,3%. Sementara itu, Provinsi Bengkulu memiliki prevalensi sekitar 1,9%, yang menunjukkan bahwa DM Tipe 2 masih menjadi salah satu masalah kesehatan yang perlu mendapatkan perhatian dan upaya pencegahan dan pengendalian penyakit tidak menular (Kemenkes RI, 2023).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Bengkulu, jumlah penderita DM Tipe 2 di Kota Bengkulu mengalami fluktuasi dalam tiga tahun terakhir, yaitu sebanyak 3.087 orang pada tahun 2022, meningkat menjadi 3.746 orang pada tahun 2023, dan menurun di tahun 2024 menjadi 2.619 orang. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Bengkulu periode tahun 2024, Puskesmas Sawah Lebar menempati urutan pertama dalam kasus DM Tipe 2 dengan jumlah 273

penderita, diikuti Puskesmas Sukamerindu sebanyak 257 penderita dan Puskesmas Anggut Atas sebanyak 201 penderita, dari total 20 Puskesmas induk di Kota Bengkulu pada tahun tersebut (Dinas Kesehatan Kota Bengkulu, 2024).

Berdasarkan *American Diabetes Association* (2026) penyakit DM Tipe 2 dikaitkan dengan faktor risiko yang tidak dapat diubah, seperti riwayat keluarga diabetes dan kondisi lahir dengan berat badan rendah (<2,5kg) yang berhubungan dengan peningkatan faktor metabolik di kemudian hari. Risiko kejadian DM Tipe 2 juga meningkatkan seiring dengan bertambahnya usia. Pedoman terbaru merekomendasikan skrining dimulai usia ≥ 35 tahun pada individu tanpa faktor risiko, serta dapat dilakukan lebih dini pada individu dengan kelebihan berat badan atau obesitas yang disertai faktor lain. Selain itu, terdapat faktor risiko yang dapat dimodifikasi, antara lain kelebihan berat badan atau obesitas, hipertensi, dislipidemia, kurangnya aktivitas fisik, serta pola makan yang tidak seimbang. Faktor-faktor tersebut berperan penting dalam terjadinya resistensi insulin yang menjadi dasar patofisiologi DM Tipe 2. Sebelumnya, kondisi ini lebih sering ditemukan pada orang dewasa usia di atas 45 tahun. Namun, dalam beberapa tahun terakhir penyakit ini mulai banyak terjadi pada usia muda. Hal ini, disebabkan oleh meningkatnya angka obesitas serta gaya hidup tidak sehat pada remaja dan dewasa muda, sehingga risiko terjadinya DM Tipe 2 semakin meningkat sejak usia dini (Fauziah et al., 2025).

Pengendalian kadar gula darah pada pasien DM Tipe 2 dipengaruhi tidak hanya oleh pengobatan, tetapi juga oleh berbagai perilaku yang berkaitan dengan gaya hidup sehari-hari. Literatur terbaru menunjukkan bahwa faktor-

faktor perilaku seperti pengelolaan diri dalam menjalankan perawatan kesehatan, pelaksanaan aktivitas fisik yang konsisten, serta tingkat kepatuhan terhadap pola makan yang dianjurkan merupakan komponen penting dalam membantu mempertahankan kestabilan kadar gula darah (*American Diabetes Association, 2025*).

Intervensi gaya hidup seperti pengaturan pola makan, peningkatan aktivitas fisik, dan pengelolaan perilaku kesehatan merupakan komponen yang penting untuk pengendalian DM Tipe 2 selain dari terapi medis. Perubahan perilaku dapat membantu meningkatkan sensitivitas insulin, meningkatkan penggunaan glukosa oleh otot, serta berperan menjaga kestabilan kadar gula darah pada penderita DM Tipe 2 (Amer et al., 2024).

Sejumlah faktor perilaku diketahui memiliki hubungan yang signifikan dalam mempengaruhi keberhasilan pengendalian kadar gula darah pada DM Tipe 2. Faktor-faktor tersebut mencakup kemampuan *Self-Management* atau pengelolaan diri, tingkat aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin serta kepatuhan dalam melakukan pola diet yang dianjurkan. Ketiga aspek ini berperan penting dalam membantu menjaga kestabilan kadar gula darah, karena pengelolaan diri yang baik akan mendorong pasien untuk lebih disiplin dalam menjalani pengobatan, aktivitas fisik yang cukup dapat meningkatkan sensitivitas insulin, dan kepatuhan terhadap diet membantu mengontrol asupan nutrisi yang masuk ke dalam tubuh. Oleh karena itu, kombinasi dari ketiga faktor tersebut menjadi komponen penting dalam pengendalian DM Tipe 2 (Husna & Mumtaz, 2025).

Self-Management merupakan serangkaian upaya yang dilakukan individu untuk memantau, menjaga, dan mengendalikan kondisi kesehatan serta penyakit yang dialaminya guna mencegah terjadinya komplikasi. Upaya ini diwujudkan melalui pengaturan dan pemeliharaan perilaku hidup sehat, meliputi aktivitas fisik, pengaturan nutrisi, kepatuhan terhadap pengobatan, serta aspek kesehatan lainnya. DM Tipe 2 termasuk penyakit kronis yang memerlukan pemantauan harian dan terapi yang kompleks. Oleh sebab itu, penderita DM Tipe 2 memiliki peran dan tanggung jawab utama dalam pengelolaan penyakitnya, sehingga *Self-Management* menjadi komponen *fundamental* dalam manajemen diabetes melitus (Fadhila & Kartinah, 2025).

Berbagai hasil penelitian mengungkapkan bahwa penerapan *Self-Management* yang efektif pada pasien DM Tipe 2 memiliki keterkaitan yang kuat dengan kemampuan individu dalam mengendalikan kadar glukosa darah. Pasien yang mampu mengelola dirinya secara optimal umumnya menunjukkan tingkat kepatuhan yang lebih baik terhadap terapi pengobatan, pengaturan pola makan, serta pelaksanaan aktivitas fisik secara rutin, sehingga pengendalian kadar gula darah dapat dicapai dengan lebih optimal (Ara & Hastuti, 2025).

Faktor lainnya selain *Self-Management* ada aktivitas fisik, yang merupakan salah satu komponen utama dalam tata laksana DM Tipe 2. Pelaksanaan aktivitas fisik secara teratur diketahui mampu meningkatkan sensitivitas insulin, memperbaiki proses metabolisme glukosa, serta berkontribusi dalam penurunan kadar gula darah. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara tingkat aktivitas fisik dengan kadar glukosa darah pada pasien DM Tipe 2, di mana individu dengan

tingkat aktivitas fisik yang rendah cenderung memiliki kadar gula darah yang lebih tinggi dibandingkan dengan pasien yang aktif secara fisik (Nihullohti & Aminah, 2023).

Penelitian lain juga menyatakan bahwa rendahnya aktivitas fisik berperan dalam buruknya pengendalian glukosa darah pada pasien DM Tipe 2. Aktivitas fisik yang tidak adekuat dapat menyebabkan penurunan sensitivitas insulin sehingga proses pemanfaatan glukosa oleh sel tubuh menjadi tidak optimal. Minimnya aktivitas fisik tersebut sering kali dipengaruhi oleh keterbatasan kondisi fisik, faktor usia, serta kurangnya pengetahuan dan motivasi pasien dalam menjaga kesehatan (Rahayuningsih et al., 2023).

Selain aktivitas fisik, kepatuhan terhadap pengaturan diet merupakan faktor penting dalam pengendalian kadar gula darah pada pasien DM Tipe 2. Diet diabetes dirancang untuk mengatur porsi, jenis, dan jadwal konsumsi makanan agar kadar glukosa darah tetap berada dalam rentang normal. Pengaturan diet yang tepat juga membantu mencegah lonjakan kadar gula darah secara tiba-tiba serta menjaga keseimbangan metabolisme tubuh. Penelitian menunjukkan bahwa pasien yang mematuhi anjuran diet diabetes memiliki kontrol kadar gula darah yang lebih baik dibandingkan dengan pasien yang tidak patuh terhadap diet yang dianjurkan (Qodir et al., 2024).

Hasil penelitian lainnya juga mengungkapkan adanya hubungan yang signifikan antara kepatuhan diet dengan pengendalian kadar glukosa darah pada pasien DM Tipe 2. Ketidakpatuhan terhadap diet, seperti konsumsi makanan tinggi gula dan lemak serta pola makan yang tidak teratur, dapat memicu peningkatan kadar glukosa darah secara signifikan. Kondisi ini dalam

jangka panjang dapat memperburuk status kesehatan pasien serta meningkatkan risiko terjadinya komplikasi (Elya & Nurdin, 2024).

Self-Management, aktivitas fisik, dan kepatuhan diet merupakan tiga komponen yang saling berkaitan dalam pengelolaan DM Tipe 2. Ketiga faktor ini tidak dapat dipisahkan karena saling mendukung dalam menjaga kestabilan kadar gula darah. Penerapan *Self-Management* yang baik dapat mendorong pasien untuk lebih disiplin dalam menjalankan pengaturan diet serta melakukan aktivitas fisik secara teratur, sehingga memberikan dampak positif terhadap pengendalian kadar gula darah (Fadhila & Kartinah, 2025).

Puskesmas sebagai fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama memiliki peran yang strategis dalam pengelolaan pasien DM Tipe 2, khususnya dalam meningkatkan kemampuan *Self-Management*, mendorong aktivitas fisik, serta meningkatkan kepatuhan diet melalui program edukasi dan pemantauan secara berkelanjutan. Tingginya angka DM Tipe 2 di wilayah kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu menunjukkan adanya kebutuhan akan upaya pengendalian yang lebih optimal, terutama yang berkaitan dengan perilaku pengelolaan diri pasien.

Berdasarkan survei awal yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 09 Februari dan 10 Februari 2026 terhadap 10 responden di Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu, didapatkan hasil bahwa 8 dari 10 responden memiliki *Self-Management* yang buruk, 6 dari 10 responden memiliki aktivitas fisik yang rendah dan 5 dari 10 memiliki kepatuhan diet yang tidak patuh. Hasil dari survei awal ini menunjukkan adanya potensi hubungan antara ketiga faktor tersebut dengan kadar gula darah pada pasien DM Tipe 2.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa *Self-Management*, aktivitas fisik dan kepatuhan diet merupakan faktor-faktor yang berhubungan dengan kadar gula darah pada pasien DM Tipe 2. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan *Self-Management*, aktivitas fisik, dan kepatuhan diet terhadap kadar gula darah pada pasien DM Tipe 2 di wilayah kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diurai di atas, ada beberapa hal yang perlu diketahui mengenai hubungan *Self-Management*, aktivitas fisik, dan kepatuhan diet terhadap kadar gula darah pasien DM Tipe 2. Adapun masalah yang muncul yaitu:

1. Masih Tingginya Kadar Gula Darah Pada Pasien DM Tipe 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu
2. DM Tipe 2 Merupakan Penyakit Menahun (Kronis) Berupa Gangguan Metabolik Yang Ditandai Dengan Peningkatan Kadar Gula Darah Yang Melebihi Batas

C. Pembatasan Masalah

Batasan masalah dalam penelitian ini yaitu membahas mengenai hubungan *Self-Management*, aktivitas fisik, dan kepatuhan diet terhadap kadar gula darah pasien DM Tipe 2.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka perumusan masalah penelitian ini adalah: Apakah ada hubungan *Self-Management*, aktivitas fisik, dan kepatuhan diet terhadap kadar gula darah pasien DM Tipe 2.

E. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *Self-Management*, aktivitas fisik, dan kepatuhan diet terhadap kadar gula darah pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui hubungan *Self-Management* terhadap kadar gula darah sewaktu pasien DM Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu.
- b. Diketahui hubungan aktivitas fisik terhadap kadar gula darah sewaktu pasien DM Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu.
- c. Diketahui hubungan kepatuhan diet terhadap kadar gula darah sewaktu pasien DM Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu.
- d. Diketahui karakteristik usia pasien DM Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu.
- e. Diketahui karakteristik jenis kelamin Pasien DM Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengembangan ilmu pengetahuan di bidang keperawatan dan kesehatan masyarakat, khususnya terkait pengelolaan DM Tipe 2, serta memberikan bukti empiris mengenai hubungan *Self-Management*, aktivitas fisik, dan kepatuhan diet terhadap kadar gula darah sewaktu pasien DM Tipe 2.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai bahan referensi dan sumber bacaan ilmiah bagi mahasiswa dan dosen, khususnya dalam pengembangan penelitian terkait DM Tipe 2.

b. Bagi Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu

Sebagai bahan masukan bagi tenaga kesehatan dalam menyusun dan meningkatkan program edukasi, pendampingan, dan intervensi terkait *Self-Management*, aktivitas fisik, serta kepatuhan diet pada pasien DM Tipe 2.

c. Bagi Pasien DM Tipe 2

Sebagai informasi dan motivasi bagi pasien untuk meningkatkan *Self-Management*, aktivitas fisik, dan kepatuhan diet guna membantu pengendalian kadar gula darah.

d. Bagi Penelitian Selanjutnya

Sebagai data dasar dan referensi bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan penelitian yang berkaitan dengan faktor-faktor yang memengaruhi kadar gula darah pada pasien DM Tipe 2.

G. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No.	Nama Penelitian	Judul	Metode Penelitian	Hasil	Persamaan dan Perbedaan
1.	Vivi Nur Fadhila dan Kartinah 2025 (Fadhila & Kartinah, 2025)	Hubungan <i>Self-Management</i> dengan kadar gula darah pada penderita Diabetes Melitus Tipe 2	Penelitian deskriptif desain penelitian <i>cross sectional</i>	Mayoritas pengidap Diabetes Melitus (DM) Tipe II memiliki <i>Self-Management</i> rendah (36,0%) dan kadar gula tinggi (74,7%), hal ini mencerminkan kondisi tidak terkontrol. Sebagian besar responden adalah wanita (72,0%), tingkat pendidikan SD/ sederajat (53,3%), tidak bekerja (44,0%), Mengidap penyakit >10 tahun (85,3%), dan berusia 56-65 tahun (49,3%). Analisis uji Rank Spearman menunjukkan hubungan signifikan antar <i>Self-Management</i> dan kadar gula darah ($p=0.001$).	Persamaan: Penelitian ini sama-sama meneliti <i>Self-Management</i> dan kadar gula darah pasien DM Tipe 2 serta menggunakan metode <i>cross sectional</i> . Perbedaan: Variabel penelitian terdahulu hanya meneliti <i>Self-Management</i> terhadap kadar gula darah, sedangkan penelitian ini menambahkan variabel aktivitas fisik dan kepatuhan diet. Lokasi penelitian juga berbeda

No.	Nama Penelitian	Judul	Metode Penelitian	Hasil	Persamaan dan Perbedaan
2.	Riza Sativa Elya dan Naufal Muharam Nurdin 2024(Elya & Nurdin, 2024)	Hubungan Kepatuhan Diet, Kualitas Diet, dan Aktivitas Fisik dengan Kadar Glukosa Darah Penderita Diabetes Melitus Tipe 2	Penelitian ini menggunakan desain <i>cross sectional study</i>	Hasil Penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kepatuhan diet dengan kadar glukosa darah ($p=0,003$). Tetapi tidak ditemukan hubungan kualitas diet dan aktivitas fisik dengan kadar glukosa darah $p>0,05$.	Persamaan: Penelitian ini sama-sama meneliti aktivitas fisik dan kepatuhan diet terhadap kadar gula darah pada pasien DM Tipe 2 dengan desain <i>cross sectional</i> . Perbedaan: Variabel penelitian terdahulu tidak meneliti <i>Self-Management</i> dan menambahkan variabel kualitas diet, sedangkan penelitian ini meneliti <i>Self-Management</i> , aktivitas fisik, dan kepatuhan diet.
3.	Muhammad Asep Zaenudin, Irmawan Danismaya, dan Sri Kurnia Dewi (Zaenudin et al., 2025)	Hubungan <i>Self-Management</i> Dengan Tingkat Kecemasan Pasien Diabetes Melitus Yang Menjalani Diet di Wilayah Kerja Puskesmas Jampang Tengah Kabupaten Sukabumi	Penelitian deskriptif korelasi desain penelitian <i>cross sectional</i>	Hasil: Uji statistik menunjukkan nilai $p=0<,001$ ($<0,05$), yang berarti terdapat hubungan signifikan antara <i>Self-Management</i> dan tingkat kecemasan pasien	Persamaan: Penelitian ini sama-sama meneliti <i>Self-Management</i> pada pasien DM Tipe 2 dengan desain <i>cross sectional</i> . Perbedaan: Variabel dependen penelitian terdahulu adalah tingkat kecemasan sedangkan penelitian ini menggunakan kadar gula darah.

No.	Nama Penelitian	Judul	Metode Penelitian	Hasil	Persamaan dan Perbedaan
4.	Yunengsi Freskila Ara dan Apriyani Puji Hastuti 2025 (Ara & Hastuti, 2025)	Hubungan Perilaku <i>Self-Management</i> Dengan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2	penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan rancangan <i>cross sectional</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia lebih dari 50 tahun (57,1%), berjenis kelamin perempuan (64,2%), dan berpendidikan SMP (53,5%). Sebagian besar responden memiliki tingkat <i>Self-Management</i> pengobatan kategori cukup (50%) dan kadar gula darah dalam batas normal (62,5%). Hasil uji korelasi menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara <i>Self-Management</i> pengobatan dengan kadar gula darah ($p = 0<,001$; $r = 0,057$)	Persamaan: Penelitian ini sama-sama meneliti <i>Self-Management</i> dan kadar gula darah pada pasien DM Tipe 2 dengan desain <i>cross sectional</i> . Perbedaan: Variabel penelitian terdahulu hanya meneliti <i>Self-Management</i> , sedangkan penelitian ini menambahkan variabel aktivitas fisik dan kepatuhan diet.
5.	Shela Permata Sari, Mokhtar Jamil, Dian Pitaloka Priasmoro Tahun 2025 (Sari et al., 2025)	Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Melitus Tipe 2	Penelitian ini menggunakan desain <i>cross sectional</i>	Hasil pengujian didapatkan hasil <i>p-value</i> sebesar 0,0013 yang mana kurang dari 0,05 sebagai nilai signifikansi. Sehingga didapatkan hasil penelitian menyatakan	Persamaan: Penelitian ini sama-sama meneliti aktivitas fisik dan kadar gula darah pada pasien DM Tipe 2 dengan desain <i>cross sectional</i>

No.	Nama Penelitian	Judul	Metode Penelitian	Hasil	Persamaan dan Perbedaan
				bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Aktivitas Fisik dengan Kadar Gula Darah Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Mulyorejo Kota Malang.	Perbedaan: Variabel penelitian terdahulu hanya meneliti aktivitas fisik, sedangkan penelitian ini menambahkan variabel <i>Self-Management</i> dan kepatuhan diet.

