

## Hubungan *Self Control* Dengan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Di UPTD Puskesmas Menteng Palangka Raya

Erly Safitri<sup>1</sup>, Hermanto<sup>2</sup>, Ferry Rolando<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Universitas Eka Harapan

Email Korespondensi: [safitrierly024@gmail.com](mailto:safitrierly024@gmail.com)

### Article History:

Received Oct 28<sup>th</sup>, 2025

Accepted Dec 28<sup>th</sup>, 2025

Published Mar 19<sup>th</sup>, 2026

### Abstrak

**Latar Belakang:** Diabetes melitus merupakan penyakit kronis yang ditandai oleh tingginya kadar glukosa darah akibat gangguan produksi atau kerja insulin. Di UPTD Puskesmas Menteng Palangka Raya, jumlah kasus diabetes melitus cukup tinggi, yaitu 1.024 kasus pada tahun 2024, dan mencapai 179 kasus hanya dalam tiga bulan pertama tahun 2025. Banyak pasien mengeluhkan kesulitan dalam mengelola penyakit ini, khususnya dalam hal pengendalian diri atau *self control*. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self control* dengan kadar gula darah pada pasien diabetes melitus. **Metode:** Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain analitik korelasional dan pendekatan *cross sectional*. Sampel terdiri dari 61 pasien diabetes melitus yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan dianalisis menggunakan uji *Chi-Square* dan *Fisher-Freeman-Halton Exact Test*. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar pasien memiliki kemampuan *self control* yang rendah, sehingga kadar gula darah mereka cenderung tidak terkontrol. Uji statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *self control* dan kadar gula darah dengan nilai signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa pasien dengan *self control* yang baik lebih mampu menjaga kadar gula darah dalam batas normal. **Kesimpulan:** Terdapat hubungan yang signifikan antara *self control* dengan kondisi gula darah, di mana pasien yang mampu mengatur diri secara konsisten lebih mampu menjaga kadar gula darah tetap dalam batas normal atau terkontrol.

**Kata Kunci :** Diabetes Melitus, Kadar Gula Darah, *Self Control*

### Abstract

**Background:** Diabetes mellitus is a chronic disease characterized by elevated blood glucose levels due to impaired insulin production or function. At UPTD Puskesmas Menteng, Palangka Raya, the number of diabetes mellitus cases is relatively high, with 1,024 cases reported in 2024 and 179 cases recorded within the first three months of 2025 alone. Many patients report difficulties in managing this condition, particularly in terms of self-control. **The Purpose:** This study aimed to determine the relationship between self-control and blood glucose levels in patients with diabetes mellitus. **Methods:** This was a quantitative study with a correlational analytic design and a cross-sectional approach. The sample consisted of 61 patients with diabetes mellitus selected using purposive sampling. Data were collected through questionnaires and analyzed using the Chi-Square test and the Fisher-Freeman-Halton Exact Test. **Results:** The findings revealed that most patients had low self-control, leading to poorly controlled blood glucose levels. Statistical analysis indicated a significant relationship between self-control and blood glucose levels, with a significance value of 0.000 ( $p < 0.05$ ). This indicates that patients with good self-control are more likely to maintain their blood glucose within the normal range. **Conclusion:** There is a significant relationship between self-control and blood glucose levels, where patients who consistently regulate themselves are better able to keep their blood glucose within normal or controlled limits.

**Keyword :** Diabetes Mellitus, Blood Glucose Levels, Self-Control

## 1. PENDAHULUAN

Menurut Budianto (2022), diabetes melitus (DM) adalah suatu kondisi kronis yang ditandai oleh peningkatan kadar glukosa darah (hiperglikemia) akibat gangguan produksi atau kerja insulin. Insulin adalah hormon yang diproduksi oleh pankreas, berfungsi membantu sel-sel tubuh menyerap glukosa untuk dijadikan energi. Namun, pada penderita diabetes melitus, proses ini terganggu sehingga menyebabkan penumpukan glukosa dalam darah. Menurut ADA (2024), salah satu cara bagi pasien diabetes melitus untuk mengetahui kadar gula darahnya adalah melalui pemeriksaan laboratorium secara berkala atau pemantauan mandiri menggunakan alat glukometer. Pemantauan kadar gula darah secara rutin sangat penting untuk mencegah komplikasi akut maupun kronis yang dapat timbul akibat hiperglikemia atau hipoglikemia. Menurut Syaskia, F. (2024), gejala umum meliputi rasa haus berlebihan, sering buang air kecil, kelelahan, dan penurunan berat badan tanpa sebab jelas. Faktor risiko diabetes mellitus menurut Syaskia, F. (2024), meliputi gaya hidup yang tidak sehat, obesitas, riwayat keluarga dengan diabetes melitus, tekanan darah tinggi, dan usia lanjut. Penanganan diabetes melitus melibatkan pengaturan pola makan, aktivitas fisik, obat-obatan, dan pemantauan kadar gula darah secara rutin untuk mencegah komplikasi seperti penyakit jantung, gagal ginjal, neuropati, dan masalah penglihatan. Salah satu strategi penyesuaian diri yang mampu dan terbukti efektif yaitu *Self Control*. Berdasarkan fenomena yang terjadi di Puskesmas Menteng Palangka Raya banyak pasien diabetes melitus yang berkunjung ke puskesmas mengatakan bahwa mereka menghadapi tantangan dalam mengelola penyakitnya.

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), melaporkan bahwa jumlah orang dewasa yang hidup didunia dengan diabetes meningkat dari 200 juta jiwa pada tahun 2020 menjadi 830 juta jiwa pada tahun 2022. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), Indonesia berada di peringkat 7 dunia dalam jumlah penderita diabetes pada tahun 2021, dengan sekitar 10,7 juta orang hidup dengan kondisi ini. Organisasi *International Diabetes Federation* (IDF) yang dikutip dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia memperkirakan sedikitnya terdapat 463 juta orang pada usia 20-79 tahun didunia menderita diabetes pada tahun 2021 atau setara dengan angka prevalensi sebesar 9,3% dari total penduduk pada usia yang sama (Sutanto, & Ghea Egikania, 2025). Menurut survei Kementerian Kesehatan tahun 2023, DKI Jakarta memiliki prevalensi diabetes melitus tertinggi di Indonesia, yaitu 3,1%. Selain itu, data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi diabetes melitus di DKI Jakarta adalah 3,4%. Data terbaru mengenai prevalensi Diabetes Melitus (DM) di Provinsi Kalimantan Tengah pada tahun 2024 menunjukkan bahwa Kabupaten Kotawaringin Timur (Kotim) memiliki jumlah penderita diabetes melitus tertinggi, yaitu 5.994 orang. Data terbaru mengenai jumlah kasus diabetes melitus (DM) di Kota Palangka Raya pada tahun 2023 menunjukkan bahwa penyakit ini menempati urutan ketiga dengan total 15.994 kasus. Sedangkan, pada Puskesmas Menteng Palangka Raya jumlah kasus diabetes melitus, yaitu mencapai 1.024 pada tahun 2024 dan pada 3 bulan terakhir tahun 2025 kasus diabetes melitus di Puskemas Menteng Palangka Raya mencapai 179 orang.

Penyebab ISPA terdiri dari 300 lebih tipe bakteri dan virus. Bakteri pemicu ISPA antara lain hemolitikus, paeumokokus, streptokokus, stafilokokus, karinebakterium, influenza hemostatik dan bordetella pertusis. Sedangkan virus pemicu ISPA yaitu diantaranya adenovirus dan kelompok mikrovirus (seperti virus preinfluenza, virus kudis dan virus influcoza). Pada anak-anak yang sistem kekebalan tubuhnya lemah biasanya mudah terserang bakteri dan virus (Widiastuti & Yuniastuti, 2023). Tinggi rendahnya pengetahuan orang tua terhadap penyakit mempengaruhi sikap orang tua. Kurangnya pengetahuan terkait masalah kesehatan atau suatu penyakit dapat menimbulkan perilaku menyimpang dalam pencegahan dan pengobatan penyakit (D. P. Sari & Ratnawati, 2020).

Oleh karena itu, dalam mengatasi berbagai masalah yang timbul pada anak dan balita dengan diagnosa medis ISPA, perawat mempunyai peran yang sangat penting dalam memberikan asuhan

keperawatan sebagai pengasuh, advokat, fasilitator, coordinator, educator. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, diperlukan upaya peningkatan pengetahuan ibu tentang ISPA. Pemberdayaan ibu sebagai pihak pertama yang berperan dalam pencegahan ISPA pada balita sangat penting untuk dilakukan (Wahyuni, S. 2020). Dengan meningkatnya tingkat pengetahuan ibu, diharapkan akan terjadi perubahan positif dalam perilaku pencegahan ISPA, sehingga angka kejadian ISPA pada balita dapat ditekan dan kualitas kesehatan anak di masa depan dapat terjamin.

Menurut Keban, dkk., (2023), pasien diabetes melitus (DM) sering kali mengalami kesulitan dalam mematuhi pengendalian diri (*self-control*) terhadap penyakitnya, yang dapat berdampak negatif pada pengelolaan kadar gula darah dan meningkatkan risiko komplikasi. Beberapa faktor yang mempengaruhi rendahnya kepatuhan ini meliputi aspek pengetahuan dan psikologis. Menurut Wijaya (2024), kurangnya pengetahuan tentang penyakit Diabetes dan pengelolaannya menjadi salah satu penyebab utama ketidakpatuhan. Akibatnya pasien yang tidak memahami pentingnya pengendalian gula darah cenderung mengabaikan pengobatan dan perubahan gaya hidup yang diperlukan. Menurut Abi Hidayat (2019), faktor psikologis seperti efikasi diri yang rendah dan persepsi terhadap penyakit juga mempengaruhi kepatuhan. Pasien yang merasa tidak mampu mengelola penyakitnya atau tidak menganggap penyakitnya serius cenderung tidak mematuhi pengobatan. Selain itu, hambatan yang dirasakan, seperti kesulitan dalam mengakses layanan kesehatan atau biaya pengobatan, dapat mengurangi kepatuhan pasien (Maria Diana., 2021). Hal tersebut menyebabkan pasien cenderung kurang patuh terhadap *self controlnya* yang menyebabkan penyakit yang di alami semakin bertambah parah bahkan sampai terjadi komplikasi yang serius (Puspitasari, *et al.*, 2012).

Berdasarkan masalah diatas, beberapa peneliti telah mengidentifikasi berbagai intervensi yang efektif dalam meningkatkan kepatuhan pasien diabetes melitus terhadap pengelolaan diri dan kontrol gula darahnya, seperti Motivasi Interviewing (IM) yaitu konseling yang berfokus pada pasien, Pendidikan Kesehatan lima pilar, dan edukasi diabetes (Farikh Ardiansyah., 2022). Penelitian ini penting karena bertujuan untuk memahami bagaimana *self control* yang dilakukan penderita diabetes melitus di UPTD Puskesmas Menteng Palangka Raya yang dapat mempengaruhi kondisinya. Untuk mengurangi kasus komplikasi pada penderita diabetes mellitus harus dikelola dengan baik caranya yaitu dengan menerapkan perilaku *self control* terhadap kadar gula darah melalui gaya hidup sehat, pengobatan teratur dan pemantauan rutin. Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti bertujuan untuk mengetahui Hubungan *Self Control* Dengan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus di UPTD Puskesmas Menteng Palangka Raya. Sehingga dapat memberikan intervensi pada penderita diabetes melitus seperti memberikan motivasi dan juga memberikan edukasi pada pasien agar lebih patuh terhadap pengelolaan penyakitnya.

## 2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian yang digunakan adalah penelitian analitik korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel yang digunakan 61 responden dari populasi yang ada di UPTD Puskesmas Menteng Palangka Raya yang memenuhi kriteria inklusi dengan penyakit diabetes melitus, dengan teknik *sampling* menggunakan *non-probability sampling* menggunakan metode *purposive sampling*. Kriteria inklusi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pasien dengan diagnosa diabetes melitus, pasien dengan diabetes Tipe 1 dan Tipe 2, pasien diabetes yang mampu berkomunikasi dengan baik dan jelas (verbal), dan pasien diabetes yang bersedia menjadi responden dengan menandatangani (*informed consent*) saat melakukan pengambilan data dalam penelitian. Penelitian ini dilakukan dengan cara memberikan kuesioner pada setiap responden yang akan jadi objek dalam penelitian.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1. Hasil Identifikasi Tingkat *Self Control* Pada Pasien Diabetes Melitus Di UPTD Puskesmas Menteng Palangka Raya**

Tingkat <i>Self Control</i>	N	%
Tinggi	4	6,6
Sedang	21	34,4
Rendah	36	59
Total	61	100,0

Berdasarkan hasil identifikasikan tingkat *self control* responden, diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat *self control* dalam kategori rendah, yaitu sebanyak 36 orang (59,0%). Selanjutnya, terdapat 21 orang (34,4%) yang memiliki tingkat *self control* sedang, sedangkan 4 orang (6,6%) berada pada kategori rendah.

**Tabel 2. Hasil Identifikasi Tingkat Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Di UPTD Puskesmas Menteng Palangka Raya**

Tingkat Gula Darah	N	%
Meningkat	36	59
Tidak Meningkat	25	41
Total	61	100,0

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, diketahui bahwa dari total 61 responden yang merupakan pasien diabetes melitus, sebanyak 36 orang (59,0%) mengalami peningkatan kadar gula darah, sedangkan 25 orang (41,0%) tidak mengalami peningkatan kadar gula darah.

**Tabel 3. Hasil Tabulasi Silang Hubungan *Self Control* dan Kadar Gula Darah Di UPTD Puskesmas Menteng Palangka Raya**

		Kadar Gula Darah		Total
		Kadar Gula Meningkat	Kadar Gula Tidak Meningkat	
<i>Self Control</i>	Rendah	36	0	36
	Sedang	0	21	21
	Tinggi	0	4	4
	Total	36	25	61

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada responden, diketahui bahwa dari total 61 responden, mayoritas responden yang memiliki tingkat *self control* rendah seluruhnya (100%) mengalami peningkatan kadar gula darah, yaitu sebanyak 36 orang. Sementara itu, responden dengan *self control* sedang dan tinggi tidak ada yang mengalami peningkatan kadar gula darah. Sebanyak 21 orang dengan *self control* sedang dan 4 orang dengan *self control* tinggi seluruhnya berada pada kategori kadar gula darah tidak meningkat (100%).

Hasil analisis hubungan *self control* dan kadar gula darah pasien diabetes melitus di sajikan pada tabel 4. Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji *Chi-Square* dan *Fisher-Freeman-Halton Exact Test*, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ), yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self control* dengan kadar gula darah pada pasien diabetes melitus di Puskesmas Menteng Palangka Raya. Adapun pada uji *Chi-Square Pearson* diperoleh nilai  $\chi^2$  (*Chi-Square*) sebesar 61,000 dengan derajat kebebasan ( $df$ ) = 2. Namun demikian, karena terdapat 2 sel

(33,3%) yang memiliki *expected count* kurang dari 5 (nilai minimum 1,64), maka digunakan juga uji alternatif yaitu *Fisher-Freeman-Halton Exact Test* untuk mengkonfirmasi validitas hasil. Hasil uji *Fisher* juga menunjukkan nilai signifikansi yang sama, yaitu 0,000. Hal ini memperkuat bahwa hubungan tersebut signifikan secara statistik. Dengan demikian, hipotesis dalam penelitian ini yaitu H1 diterima Ada Hubungan *Self Control* Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus di UPTD Puskesmas Menteng Palangka Raya.

**Tabel 4. Hasil Analisis Hubungan *Self Control* dan Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Melitus Di UPTD Puskesmas Menteng Palangka Raya**

Jenis Uji	Nilai <i>Chi-Square</i>	Df	<i>Sig.(2-tailed)</i>
<i>Pearson Chi-Square</i>	61,000	2	0,000
<i>Fisher-freeman-Halton Exact Test</i>	73,291	-	0,000
<i>Linear-by-Linear Association</i>	51,315	1	0,000
Jumlah Kasus Valid	61		

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

## PEMBAHASAN

### 1) Mengidentifikasi *Self Control* Pada Pasien Diabetes Melitus di UPTD Puskesmas Menteng Palangka Raya

Hasil penelitian dari 61 responden di Puskesmas Menteng Palangka Raya diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat *self control* dalam kategori rendah, yaitu sebanyak 36 orang (59,0%). Selanjutnya, responden dengan tingkat *self control* sedang berjumlah 21 orang (34,4%), dan yang memiliki *self control* tinggi sebanyak 4 orang (6,6%) dari total 61 responden.

*self-control* adalah proses menjadikan diri sebagai agen utama dalam membentuk, mengarahkan, dan mengatur perilaku, dengan tujuan mencapai konsekuensi yang positif. Ini meliputi faktor pengambilan keputusan kognitif sebelum bertindak, sehingga individu secara sadar memilih cara terbaik untuk bertingkah laku. Menurut Averill menjabarkan *self-control* sebagai kontrol personal dan membaginya ke dalam tiga faktor utama yaitu kontrol perilaku (*Behavioral Control*), kontrol kognitif (*Cognitive Control*), dan kontrol pengambilan keputusan (*Decisional Control*).

Berdasarkan hasil fakta dan teori dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat kesamaan antara teori dan fakta dilapangan yang berkaitan dengan *self control* yang merupakan proses membentuk, mengarahkan, dan mengatur perilaku, dengan tujuan mencapai hal yang positif. Penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Pridana & Sukianti (2019) menyatakan bahwa *self control* yang rendah berhubungan erat dengan perilaku pengendalian gula darah yang buruk, termasuk ketidakpatuhan dalam minum obat dan minimnya pemantauan kadar gula darah. Hal ini disebabkan oleh pasien diabetes melitus menghadapi beberapa tantangan dalam mengelola penyakitnya seperti kurangnya sikap yang mendukung perubahan gaya hidup secara konsisten, malas berobat karena sudah tua dan tidak ada yang mengantar, serta rendahnya aktivitas fisik. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa responden yang memiliki *self control* sedang hingga rendah cenderung tidak mampu menjalankan *self-care* secara konsisten, seperti mengabaikan pengobatan, melewatkan pemeriksaan gula, atau tidak menerapkan diet diabetes melitus dan aktivitas fisik. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Putri Veronica *et al.* (2021) di Malang menemukan bahwa *self control* gula darah berkorelasi positif kuat dengan perilaku pengendalian penyakit, di mana 73,1 % lansia dengan *self control* rendah jarang melakukan perilaku pengendalian diabetes melitus. Data tersebut menunjukkan lebih banyak pasien diabetes melitus dengan tingkat *self control* sedang dan rendah, dibandingkan dengan pasien diabetes melitus yang *self control* tinggi. Hal ini menandakan bahwa sebagian mayoritas responden belum mampu melakukan *self control* secara optimal. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Rachma. N. A., (2025) menyebutkan bahwa perubahan

metabolisme glukosa dan produksi insulin terjadi seiring bertambahnya usia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin Perempuan. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Susilawati *et. al.*, (2021) dimana responden atau penderita diabetes melitus pada penelitiannya sebagian besar berjenis kelamin perempuan (51.4 %). Sebagian besar responden dengan tingkat pendidikan SMA, hal ini membuktikan bahwa tingkat pendidikan sangat mempengaruhi *self control* pasien diabetes melitus. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Fathimatuzzuhra *et. al.*, (2024) mengatakan bahwa tingkat pendidikan merupakan salah satu faktor pendorong dari pembentukan pengendalian diri dan yang akan berpengaruh pada manajemen diri pasien diabetes melitus. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Firdaus *et. al.*, (2020) menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka seseorang tersebut akan berusaha dalam mencari tahu terkait penanganan diabetes melitus. Mayoritas responden pada penelitian ini merupakan wiraswasta, kelompok dengan pola rutinitas yang tidak menentu dan cenderung mengabaikan kondisi kesehatannya, seperti jam istirahat dan jam kerja yang tidak teratur, jenis makanan sembarangan, dan mengabaikan konsumsi obat atau menjalankan pengobatan rutin. Hal ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Wahyuni *et. al.*, (2019) menyatakan bahwa kemampuan efikasi diri penting agar pasien mampu menjalankan perawatan diri terutama pada individu dengan kesibukan tinggi misalnya wiraswasta yang beresiko rendah disiplin *self-care*. Pada penelitian ini juga aspek *self control* yang paling krusial adalah pemantauan gula darah dan kepatuhan terhadap pengobatan rutin. Sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Putri Veronica *et al.* (2021) menyatakan bahwa pemantauan gula darah secara teratur memungkinkan pasien mengenali fluktuasi kadar glukosa darah, dan membuat penyesuaian terhadap pola makan atau diet, aktivitas fisik, serta jadwal pengobatan rutin. Selain itu, kepatuhan pengobatan sangat penting dalam mencapai target glikemik.

## 2) Mengidentifikasi Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus di UPTD Puskesmas Menteng Palangka Raya

Hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 61 responden yang merupakan pasien diabetes melitus di UPTD Puskesmas Menteng Palangka Raya, diketahui bahwa sebanyak 36 orang (59,0%) mengalami peningkatan kadar gula darah, sedangkan 25 orang (41,0%) tidak mengalami peningkatan.

Kadar gula darah (Glukosa Darah) didefinisikan sebagai konsentrasi glukosa dalam darah yang berasal dari makanan yang dikonsumsi dan berperan sebagai sumber utama energi bagi sel-sel tubuh. Glukosa ini diatur oleh hormon insulin yang diproduksi oleh pankreas untuk memastikan glukosa didistribusikan dengan tepat ke seluruh tubuh (ADA, *Diabetes Care*, 2022). Menurut WHO, glukosa darah mengacu pada kadar glukosa yang ada dalam darah pada waktu tertentu. Kadar gula darah dipengaruhi oleh asupan makanan, aktivitas fisik, dan kondisi metabolik seseorang, serta diatur oleh hormon insulin dan glukagon. Sumber glukosa terutama berasal dari makanan yang mengandung karbohidrat, seperti nasi, roti, buah, dan sayuran bertepung.

Berdasarkan hasil fakta dan teori dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat kesamaan antara teori dan fakta dilapangan yang berkaitan dengan kadar gula darah pada pasien diabetes melitus dilihat dari tingginya persentase pasien yang mengalami peningkatan kadar gula darah menunjukkan masih lemahnya pengelolaan penyakit secara mandiri oleh pasien. Kadar gula darah dipengaruhi oleh asupan makanan, aktivitas fisik, dan kondisi metabolik seseorang, serta diatur oleh hormon insulin dan glukagon. Hal ini berhubungan erat dengan lemahnya *self control*, dan kurangnya motivasi intrinsik untuk menjalani pola hidup sehat. Penelitian ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Syufian Noor & Misdawati (2024) menyatakan bahwa mengontrol konsumsi glukosa merupakan salah satu faktor yang berpotensi mengendalikan kadar gula darah yang ditunjukkan dengan kadar HbA1c. Apabila glukosa dalam tubuh tidak dikontrol dengan baik maka dampak buruk pada penderita biasanya disebabkan oleh beberapa hal misalnya

jika penyakit yang dialami tidak menimbulkan efek samping atau kambuh maka penderita tidak meminimum obat atau lupa untuk mengkonsumsinya setiap hari. Lama menderita diabetes melitus juga menjadi salah satu penyebab kadar gula darah tidak stabil. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Syalfa & Wirawan (2021) menyatakan bahwa lama menderita diabetes melitus berpengaruh pada keadaan hiperglikemik dimana dapat merubah fungsi dan struktur mikrovaskuler pada system saraf pusat. Pada penelitian ini sebagian besar responden yang gula darahnya meningkat mengalami komplikasi atau penyakit penyerta seperti hipertensi, gagal ginjal dan lainnya, hal ini membuktikan apabila pasien dengan gula darah yang tidak terkontrol dapat menyebabkan komplikasi. Penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Alexander *et. al.*, (2023) menyatakan bahwa glukosa darah yang tidak terkontrol pada pasien diabetes melitus dapat meningkatkan resiko komplikasi. Hasil dari penelitian tersebut 72,1% pasien memiliki gula darah yang tidak terkontrol, dari kelompok ini 76,4% juga mengalami komplikasi. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Vivi Putri (2021) menyebutkan bahwa pasien diabetes melitus yang tidak menjalankan *self control* dengan baik maka kadar gula darahnya cenderung meningkat. Hal ini membuktikan bahwa *self control* sangat diperlukan pada penderita diabetes melitus terutama tipe 2 agar tidak terjadi peningkatan kadar gula darah untuk menghindari adanya komplikasi lain. Karena Sebagian besar responden merupakan pasien diabetes melitus tipe 2.

### 3) Menganalisis Uji *Chi-Square* Hubungan Self Control dan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus di UPTD Puskesmas Menteng Palangka Raya

Hasil analisis menggunakan uji *Chi-Square* dan *Fisher-Freeman-Halton Exact Test*, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ), yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self control* dengan kadar gula darah pada pasien diabetes melitus di Puskesmas Menteng Palangka Raya. Adapun pada uji *Chi-Square Pearson* diperoleh nilai  $\chi^2$  (*Chi-Square*) sebesar 61,000 dengan derajat kebebasan ( $df$ ) = 2. Namun demikian, karena terdapat 2 sel (33,3%) yang memiliki *expected count* kurang dari 5 (nilai minimum 1,64), maka digunakan juga uji alternatif yaitu *Fisher-Freeman-Halton Exact Test* untuk mengkonfirmasi validitas hasil. Hasil uji *Fisher* juga menunjukkan nilai signifikansi yang sama, yaitu 0,000. Menurut Handayani & Yuliana (2020), dalam Jurnal Keperawatan Komprehensif, individu dengan *self control* tinggi cenderung memiliki kepatuhan terapi yang baik dan lebih mampu mengikuti aturan pola hidup sehat, yang pada akhirnya berdampak pada kestabilan glukosa darah. Fakta ini juga diperkuat oleh penelitian Suhartati *et al.* (2023), yang menemukan bahwa intervensi penguatan *self control* berbasis edukasi mampu meningkatkan kepatuhan diet dan frekuensi aktivitas fisik pada pasien diabetes tipe 2. Dalam studi tersebut, pasien yang mengikuti program pelatihan manajemen diri mengalami penurunan rata-rata kadar gula darah sebanyak 23 mg/dL setelah 1 bulan intervensi. Berdasarkan hasil fakta dan teori dalam penelitian yang telah dilakukan uji statistik ini dapat disimpulkan bahwa ini memperkuat bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara statistik. Dengan demikian, hipotesis alternatif ( $H_1$ ) diterima dan hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak, yang berarti ada hubungan nyata antara tingkat pengendalian diri pasien dan kondisi kadar gula darah mereka. Pada penelitian ini tingkat *self control* yang tidak optimal dikarenakan banyaknya tantangan yang dihadapi oleh pasien diabetes melitus baik faktor internal maupun eksternal. Individu yang memiliki kesadaran diri untuk menjaga kesehatannya adalah individu yang mampu menjalankan dan mempertahankan pola hidup sehat secara konsisten. Penelitian ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Safitri (2020) menyatakan bahwa individu yang memiliki *self control* tinggi dapat memiliki tingkat kepatuhan lebih tinggi. *Self control* internal adalah individu yang memiliki keyakinan untuk dapat mengendalikan segala peristiwa dan konsekuensi yang memberikan dampak pada hidup mereka. Sedangkan, *self control* eksternal lebih percaya bahwa kejadian-kejadian dalam dirinya tergantung pada kekuasaan dari pihak lain terutama tenaga kesehatan (Manto *et al.*, 2021). Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh

Syufian Noor & Misdawati (2024) menyatakan bahwa hubungan *self control* gula darah dengan perilaku pengendalian penyakit diabetes melitus sangat dibutuhkan upaya yang dilakukan oleh individu itu sendiri, secara sadar dan mengarahkan perilakunya menuju ke manfaat jangka panjang. Hal ini membuktikan bahwa *self control* pasien diabetes melitus memerlukan tingkat kesadaran aktif individu dalam menyesuaikan diri terhadap anjuran medis dan menjalani perilaku yang mendukung kesehatan serta kesembuhan dirinya.

#### 4. KESIMPULAN

Hasil analisis statistik *chi-square* antara hubungan *self control* dengan kadar gula darah pasien diabetes melitus di UPTD Puskesmas Menteng Palangka Raya, dari 61 responden setelah dilakukan uji statistik dapat disimpulkan bahwa hal ini semakin memperkuat hipotesis yaitu terdapat hubungan yang signifikan secara statistik. Hasil ini mengindikasikan bahwa tingkat *self control* seseorang (tinggi, sedang, rendah) berpengaruh terhadap kondisi kadar gula darah (meningkat atau tidak meningkat), di mana semakin rendah *self control* cenderung berkaitan dengan peningkatan kadar gula darah. Artinya tingkat *self control* yang kurang optimal dikarenakan banyaknya tantangan yang dihadapi oleh pasien diabetes melitus baik faktor internal maupun eksternal. Hal ini membuktikan bahwa *self control* pasien diabetes melitus memerlukan tingkat kesadaran aktif individu dalam menyesuaikan diri terhadap anjuran medis dan menjalani perilaku yang mendukung kesehatan serta kesembuhan dirinya.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Alfina Nur Afifah, Basirun Al Ummah, (2023). Hubungan *Self-Care* dengan Kontrol Gula Darah pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe II di Desa Dukuhmaja. Penulis.
- Agung Laksana Hendra, Syarifudin Bactiar, Nur Fauziah, (2024). Hubungan *Self-Care* dengan Kontrol Gula Darah pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe II di Desa Dukuhmaja.
- Alvianika, L., & Wulandari, R. (2024). Penerapan Terapi *Slow Stroke Back Massage (Ssbm)* Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Gerdu Kabupaten Sragen. *Vitalitas Medis: Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(4), 11-23.
- Alfaqih, N. M. R., Kep, M.Kes, & Ns. Bayu Akbar Khayudin, M. K. (2021). Manajemen Penatalaksanaan Diabetes Mellitus. Guepedia.
- Anderson, R. A., Evans, M. L., Ellis, G. R., & Williams, C. M. (2021). Pengaruh Olahraga Dan Pola Makan Terhadap Kadar Glukosa Darah Pada Pasien Diabetes Tipe 2. *Jurnal Penelitian Diabetes*, 45(3), 189-198.
- Alfinia Nur Afifah. (2023). Hubungan *Self-Care* dengan Kadar Gula Darah pada Pasien Rawat Jalan Diabetes Melitus di Puskesmas Karangsambung. Skripsi, Universitas Muhammadiyah Gombong. Badan Pusat Statistik Kota Palangka Raya. (2024). Kota Palangka Raya Dalam Angka 2024.
- Badan Pusat Statistik Kota Palangka Raya. (2023). Jumlah Kasus 10 Penyakit Terbanyak di Kota Palangka Raya.
- Budianto, Raymond Elbert, et al. "Potensi Senyawa Fitokimia Pada Tumbuhan Dalam Menurunkan Kadar Glukosa Darah Pada Diabetes Melitus: *Potential Of Phytochemical Compounds In Plants In Lowering Blood Glucose Levels In Diabetes.*" *Jurnal Sains Dan Kesehatan* 4.5 (2022): 548-556

- Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Tengah. (2024). Jumlah Penyandang Diabetes Melitus di Kalimantan Tengah Tahun 2024. Kalteng Pos. Dinas Kesehatan Kalimantan Tengah Tahun (2024).
- Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo. (2024). Capaian Deteksi Dini DM Gorontalo Tertinggi di Indonesia, Pemerintah Swedia Tertarik Beri Dukungan.
- Fadhila, C. (2023). Pengaruh Senam Diabetes Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Di Klinik Tutun Sehati Tanjung Morawa (*Doctoral Dissertation*, Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Sumatera Utara).
- Galuh, L., & Prabawati, D. (2021). Hubungan Dukungan Keluarga Terhadap *Self-Management* Dan Kadar Gula Darah Pasien Diabetes. *Jurnal Keperawatan Bsi*, 9(1), 49-55.