



ARTICLE REVIEW

PENGARUH LIMA PILAR DIABETES TERHADAP *SELF CARE* PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2

The Influence of the Five Pillars of Diabetes Management on Self-Care in Patients with Type 2 Diabetes Mellitus

Via Oktaviani^{1*}, Fitratul Insani Haqiqi¹, Risa Anisya Iqlima¹, Brilian Nikita Khoerunisa¹, Handisa Nasywa Azkia¹, Satriya Pranata¹

¹Prodi Pendidikan Profesi Ners, Universitas Muhammadiyah Semarang

*Korespondensi: viaoktaviani1921@gmail.com

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Diterima: 17 Februari 2026

Revisi: 25 Februari 2026

Disetujui: 2 Maret 2026

Kata Kunci:

Diabetes Melitus tipe 2;

Lima pilar Diabetes Melitus;

Self-care;

Manajemen diri

ABSTRAK

Latar Belakang: Diabetes Melitus tipe 2 (DMT2) merupakan penyakit kronik dengan prevalensi yang terus meningkat dan berisiko menimbulkan berbagai komplikasi. Pengelolaan DMT2 di Indonesia mengacu pada lima pilar Diabetes Melitus, yaitu edukasi, terapi nutrisi medis, aktivitas fisik, terapi farmakologis, dan pemantauan glukosa darah mandiri, yang berperan penting dalam meningkatkan *self-care* pasien. **Tujuan:** Untuk mengevaluasi bukti ilmiah terkait pengaruh penerapan lima pilar Diabetes Melitus terhadap *self-care* pada pasien Diabetes Melitus tipe 2, sebagai landasan dalam merancang intervensi keperawatan yang berbasis bukti dan efektif. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode systematic review yang disusun berdasarkan pedoman PRISMA 2020. Pencarian literatur dilakukan pada empat basis data elektronik (PubMed, ScienceDirect, Scopus, dan Google Scholar) dalam rentang tahun 2019–2025. Seleksi artikel dilakukan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, dan data disintesis secara naratif. Penilaian kualitas studi dilakukan menggunakan *Joanna Briggs Institute (JBI) Critical Appraisal Tool*. **Hasil :** Sebanyak 1.084 artikel diidentifikasi, dan setelah proses seleksi diperoleh 10 artikel yang memenuhi kriteria inklusi, terdiri dari 5 studi quasi-experimental, 4 cross-sectional, dan 1 kualitatif. Hasil sintesis menunjukkan bahwa penerapan lima pilar Diabetes Melitus berhubungan dengan peningkatan *self-care* pasien DMT2. Intervensi berbasis edukasi, khususnya Diabetes Self-Management Education (DSME), secara konsisten meningkatkan perilaku *self-care*. Pilar lain seperti terapi nutrisi medis, aktivitas fisik, kepatuhan terapi farmakologis, dan pemantauan glukosa darah mandiri juga menunjukkan hubungan positif terhadap *self-care*.





Jurnal Sinergi Kesehatan Indonesia Volume 4 Nomor 1 (2026)

Jurnal homepage: <https://jski.lenteramitralestari.org/index.php/jski/index>

Intervensi multikomponen yang mengombinasikan beberapa pilar memberikan hasil yang lebih optimal dibandingkan intervensi tunggal. **Kesimpulan:** Penerapan lima pilar Diabetes Melitus secara komprehensif berperan penting dalam meningkatkan self-care pasien DMT2. Edukasi menjadi komponen utama yang mendukung keberhasilan pilar lainnya. Pendekatan terintegrasi diperlukan sebagai dasar pengembangan intervensi keperawatan yang efektif dalam meningkatkan kualitas hidup dan mencegah komplikasi.

ARTICLE INFO

Article history:

Received: 17 Februari 2026

Revised: 25 Februari 2026

Accepted: 2 Maret 2026

Key Words:

Type 2 Diabetes Mellitus;

Five pillars of Diabetes Mellitus;

Self-care;

Self-management

ABSTRACT

Background: Type 2 Diabetes Mellitus (T2DM) is a chronic disease with a continuously increasing prevalence and a high risk of complications. Diabetes management in Indonesia is based on the five pillars of Diabetes Mellitus, namely education, medical nutrition therapy, physical activity, pharmacological therapy, and self-monitoring of blood glucose, which play a crucial role in improving patients' self-care. **Objective:** To evaluate the scientific evidence regarding the influence of implementing the five pillars of Diabetes Mellitus management on self-care among patients with Type 2 Diabetes Mellitus, as a basis for designing evidence-based and effective nursing interventions. **Method:** This study employed a systematic review design based on the PRISMA 2020. Literature searches were conducted in four electronic databases (PubMed, ScienceDirect, Scopus, and Google Scholar) within the period of 2019–2025. Articles were selected based on predefined inclusion and exclusion criteria, and data were synthesized narratively. Study quality was assessed using the Joanna Briggs Institute (JBI) Critical Appraisal Tool. **Result:** A total of 1,084 articles were identified, and after the selection process, 10 articles met the inclusion criteria, consisting of five quasi-experimental studies, four cross-sectional studies, and one qualitative study. The findings indicated that the implementation of the five pillars of Diabetes Mellitus was associated with improved self-care among T2DM patients. Educational interventions, particularly Diabetes Self-Management Education (DSME), consistently enhanced self-care behaviors. Other pillars, including medical nutrition therapy, physical activity, adherence to pharmacological therapy, and self-monitoring of blood glucose, also showed positive associations with self-care. Multicomponent interventions combining several pillars demonstrated more optimal outcomes compared to single interventions. **Conclusion:** The comprehensive implementation





Jurnal Sinergi Kesehatan Indonesia Volume 4 Nomor 1 (2026)

Jurnal homepage: <https://jski.lenteramitralestari.org/index.php/jski/index>

of the five pillars of Diabetes Mellitus plays a significant role in improving self-care among T2DM patients. Education serves as the primary component supporting the effectiveness of other pillars. An integrated approach is essential for developing effective nursing interventions to improve quality of life and prevent complications.



LATAR BELAKANG

Diabetes Melitus tipe 2 (DMT2) merupakan salah satu penyakit kronik tidak menular dengan prevalensi yang terus meningkat secara global dan menjadi tantangan utama sistem kesehatan di berbagai negara. *International Diabetes Federation* (IDF) melaporkan bahwa prevalensi global Diabetes Melitus usia 20–79 tahun sebesar 9,3% pada 2019 dan diperkirakan meningkat menjadi 10,9% pada 2045. Di Asia Tenggara, prevalensi mencapai 8,7% pada 2021 dan diproyeksikan menjadi 11,3% pada 2045. Indonesia menempati peringkat kelima dunia dengan 19,5 juta penderita pada 2021 dan diperkirakan meningkat menjadi 28,6 juta pada 2045 (Soelistijo et al., 2021; Webber, 2013).

DMT2 berkontribusi besar terhadap terjadinya komplikasi mikrovaskular dan makrovaskular, seperti penyakit jantung koroner, stroke, nefropati diabetik, neuropati, dan retinopati. Komplikasi tersebut tidak hanya meningkatkan risiko kematian, tetapi juga menurunkan kualitas hidup pasien secara signifikan. Selain dampak fisik, pasien DMT2 sering mengalami masalah psikologis seperti stres, kecemasan, dan depresi, serta menghadapi beban sosial dan ekonomi akibat biaya pengobatan jangka panjang dan keterbatasan aktivitas sehari-hari (Farmaki et al., 2021; Gupta et al., 2021; Ratnasari et al., 2019).

Pengelolaan DMT2 membutuhkan pendekatan jangka panjang yang berorientasi pada pengendalian glikemik dan pencegahan komplikasi. Salah satu strategi utama dalam pengelolaan penyakit ini adalah penerapan *self-care*, yaitu kemampuan individu untuk secara aktif terlibat dalam perawatan dirinya sendiri. *Self-care* pada pasien DMT2 mencakup berbagai perilaku kesehatan, seperti pengaturan pola makan, aktivitas fisik teratur, kepatuhan terhadap terapi farmakologis, pemantauan kadar glukosa darah, serta upaya pencegahan komplikasi. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa *self-care* yang optimal dapat meningkatkan kontrol glikemik, menurunkan risiko komplikasi, dan meningkatkan kualitas hidup pasien (Ahmad & Joshi, 2023; Kim & Lee, 2019).

Pengelolaan DMT2 di Indonesia mengacu pada konsep Lima Pilar Diabetes Melitus, yang meliputi edukasi, terapi nutrisi medis, aktivitas fisik, terapi farmakologis, dan pemantauan glukosa darah. Kelima pilar ini dirancang sebagai pendekatan komprehensif dan saling berkaitan, sehingga keberhasilan pengelolaan DMT2 sangat bergantung pada penerapan seluruh pilar secara konsisten. Namun, dalam praktiknya, banyak pasien DMT2 belum mampu menerapkan kelima pilar tersebut secara optimal, yang berdampak pada rendahnya tingkat *self-care* dan pengendalian penyakit (Budhiarta et al., 2021; Soelistijo et al., 2021).

Rendahnya *self-care* pada pasien DMT2 dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti keterbatasan pengetahuan, rendahnya motivasi, kurangnya dukungan keluarga, serta hambatan akses terhadap layanan kesehatan (H. N. Arini et al., 2022; Bukhsh et al., 2020; Kusumaningrum & Azinar, 2021). Kondisi ini menegaskan pentingnya pemahaman yang komprehensif mengenai peran dan pengaruh lima pilar Diabetes Melitus terhadap *self-care* pasien.

TUJUAN

Tujuan systematic review ini adalah untuk mengevaluasi bukti ilmiah terkait pengaruh penerapan lima pilar Diabetes Melitus terhadap *self-care* pada pasien Diabetes Melitus tipe 2, sebagai landasan dalam merancang intervensi keperawatan yang berbasis bukti dan efektif.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain systematic review yang disusun berdasarkan pedoman PRISMA 2020. Tujuan penelitian adalah untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mensintesis

bukti ilmiah terkait pengaruh penerapan lima pilar Diabetes Melitus terhadap self-care pada pasien Diabetes Melitus tipe 2 (DMT2).

Strategi Pencarian Literatur

Pencarian literatur dilakukan secara sistematis pada basis data PubMed, ScienceDirect, Scopus, dan Google Scholar. Pencarian dilakukan dalam rentang tahun 2019–2025 dengan tanggal pencarian terakhir pada 1 April 2026. Kata kunci yang digunakan meliputi: “*Diabetes Melitus Type 2*”, “*five pillars of diabetes melitus*”, “*self-care*”, dan “*self-management*”. Kombinasi kata kunci disusun menggunakan operator Boolean (AND, OR). Strategi pencarian disesuaikan dengan karakteristik masing-masing basis data.

Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Kriteria inklusi meliputi: (1) penelitian dengan populasi pasien DMT2, (2) mengkaji satu atau lebih pilar Diabetes Melitus, (3) menilai self-care sebagai luaran, (4) artikel full-text, (5) dipublikasikan dalam 5 tahun terakhir, dan (6) menggunakan bahasa Indonesia atau Inggris. Kriteria eksklusi meliputi: (1) artikel review, study protocol, dan pilot study, (2) penelitian yang tidak menilai self-care pasien sebagai outcome, dan (3) populasi selain pasien DMT2.

Proses Seleksi

Proses seleksi studi dilakukan sesuai alur PRISMA 2020 yang meliputi tahap identifikasi, skrining, penilaian kelayakan, dan inklusi. Seluruh artikel yang diperoleh dilakukan penghapusan duplikasi, kemudian dilanjutkan dengan skrining judul dan abstrak oleh tiga peneliti secara independen. Artikel yang memenuhi kriteria awal selanjutnya ditelaah dalam bentuk full-text untuk menentukan kelayakan. Perbedaan pendapat diselesaikan melalui diskusi hingga mencapai konsensus.

Ekstraksi dan Sintesis Data

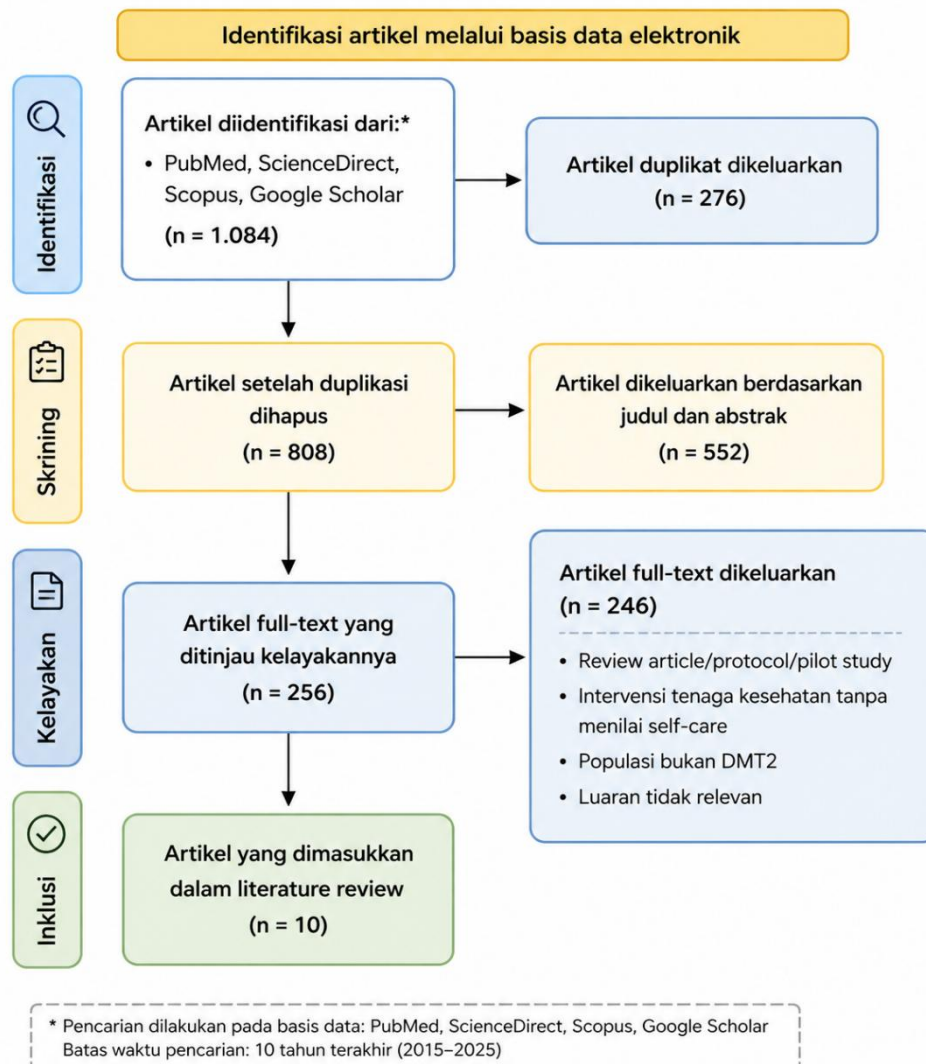
Ekstraksi data dilakukan menggunakan formulir standar yang mencakup nama penulis, tahun publikasi, desain penelitian, karakteristik responden, pilar Diabetes Melitus yang diteliti, instrumen *self-care*, dan hasil penelitian. Sintesis data dilakukan secara naratif untuk mengidentifikasi pola hubungan antara penerapan lima pilar Diabetes Melitus dan self-care pada pasien DMT2.

Penilaian Kualitas Studi (*Risk of Bias*)

Penilaian kualitas metodologis dilakukan menggunakan *Joanna Briggs Institute (JBI) Critical Appraisal Tool* sesuai dengan desain masing-masing studi. Penilaian dilakukan oleh peneliti secara independen untuk menilai risiko bias, dan hasilnya digunakan sebagai dasar dalam interpretasi temuan.

HASIL

Hasil Pencarian



Berdasarkan hasil pencarian literatur pada empat basis data elektronik, yaitu PubMed, ScienceDirect, Scopus, dan Google Scholar, diperoleh sebanyak 1.084 artikel yang sesuai dengan kata kunci penelitian terkait pengaruh lima pilar Diabetes Melitus terhadap self-care pada pasien Diabetes Melitus tipe 2. Setelah dilakukan penghapusan duplikasi, sebanyak 276 artikel dikeluarkan sehingga tersisa 808 artikel untuk tahap skrining. Selanjutnya, skrining judul dan abstrak dilakukan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, dan sebanyak 552 artikel dikeluarkan karena tidak relevan dengan topik penelitian, di antaranya tidak membahas Diabetes Melitus tipe 2, tidak mengkaji lima pilar Diabetes Melitus, atau tidak menilai self-care sebagai luaran.

Sebanyak 256 artikel kemudian ditelaah pada tahap kelayakan melalui peninjauan teks lengkap (full-text). Pada tahap ini, sebanyak 246 artikel dikeluarkan dengan alasan: merupakan review article, study protocol, atau pilot study; hanya berfokus pada intervensi tenaga kesehatan tanpa menilai self-care pasien; populasi penelitian bukan pasien Diabetes Melitus tipe 2; serta luaran penelitian tidak relevan. Setelah melalui seluruh tahapan seleksi sesuai dengan pedoman PRISMA 2020, diperoleh sebanyak 10 artikel yang memenuhi kriteria inklusi dan selanjutnya dimasukkan dalam systematic review untuk dianalisis dan disintesis.

Karakteristik Studi

Sebanyak 10 artikel diulas dalam penelitian ini, terdiri dari 5 penelitian *cross-sectional* dan 5 penelitian *quasi-experimental*. Penelitian berasal dari beberapa negara, dengan mayoritas dilakukan di Indonesia. Seluruh studi melibatkan pasien Diabetes Melitus tipe 2, dengan responden laki-laki dan perempuan, sebagian besar perempuan. Seluruh artikel mengkaji satu atau lebih pilar Diabetes Melitus, dengan *Diabetes Self Management Education* (DSME) sebagai pilar yang paling sering diteliti, diikuti oleh pengaturan diet, aktivitas fisik, pemantauan glukosa darah, dan kepatuhan terapi. Instrumen yang paling banyak digunakan untuk menilai *self-care* adalah *Summary of Diabetes Self-Care Activities* (SDSCA). Hasil sintesis menunjukkan bahwa penerapan lima pilar Diabetes Melitus berhubungan dengan peningkatan *self-care* pasien DMT2. Studi intervensi melaporkan peningkatan signifikan perilaku perawatan diri setelah edukasi, sementara studi observasional menunjukkan hubungan positif antara penerapan pilar Diabetes Melitus dan kemampuan *self-care* pasien

Penulis & Tahun	Desain, Populasi & Jeni Kelamin	Fokus / Pilar DM	Tujuan	Alat Ukur	Bentuk Intervensi / Dukungan	Hasil
Bukhsh et al., 2020	Kualitatif, Pasien DMT2 dewasa	Edukasi, diet, aktivitas fisik, farmakologi	Mengeksplorasi pengalaman dan hambatan <i>self-care</i> pasien DMT2	Wawancara mendalam	Dukungan edukasi dan manajemen mandiri	Ditemukan hambatan <i>self-care</i> terkait kurangnya pengetahuan, motivasi, dan dukungan sosial
Dietz et al., 2023	<i>Quasi-experimental</i> , Pasien DMT2 dewasa	Edukasi, monitoring glukosa	Menilai dampak program dukungan manajemen diri terhadap perilaku <i>self-care</i>	Kuesioner <i>self-care</i>	Program berbasis komunitas DSME	Terdapat peningkatan signifikan perilaku <i>self-care</i> pasien
Fahardianto & Rosyid, 2023	<i>Quasi-experimental</i> , Pasien DMT2	Edukasi (DSME)	Mengetahui pengaruh DSME terhadap <i>self-care</i> pasien DMT2	SDSCA	Edukasi manajemen diri diabetes	DSME berpengaruh signifikan meningkatkan <i>self-care</i> pasien
Luthfa, 2019	<i>Cross-sectional</i> , Pasien	Diet, aktivitas fisik, monitoring	Menggambarakan tingkat <i>self-care</i>	SDSCA	Tidak ada intervensi (observasional)	<i>Self-care</i> pasien masih bervariasi, ditemukan rendahnya kepatuhan pada diet dan aktivitas fisik

Penulis & Tahun	Desain, Populasi & Jenis Kelamin	Fokus / Pilar DM	Tujuan	Alat Ukur	Bentuk Intervensi / Dukungan	Hasil
Noviyanti et al., 2021	DMT2 dewasa <i>Quasi-experimental</i> , Pasien DMT2	Edukasi & dukungan (DSME-S)	pasien DMT2 Menganalisis peningkatan perilaku perawatan diri pasien	Kuesioner self-care	DSME dan Terjadi dukungan berkelanjutan	peningkatan perilaku perawatan diri
Novianti et al., 2019	<i>Quasi-experimental</i> , Pasien DMT2 dewasa	Edukasi, komunitas	Menilai efektivitas DSME berbasis komunitas	SDSCA	Edukasi berbasis komunitas	DSME berbasis komunitas meningkatkan self-care pasien
Saragih et al., 2022	<i>Cross-sectional</i> , Pasien DMT2 dewasa	Self-care DM	Menganalisis hubungan self-care dengan kualitas hidup	SDSCA	Tidak ada intervensi	Self-care yang baik berhubungan dengan kualitas hidup yang lebih tinggi
Sidiq et al., 2022	<i>Quasi-experimental</i> , Pasien DMT2	Edukasi self-managemen	Menilai efektivitas buku self-managemen	Kuesioner self-care	Media buku <i>self-managemen</i>	Edukasi melalui buku efektif meningkatkan self-care
Wahyudi et al., 2023	<i>Cross-sectional</i> , Pasien DMT2 dewasa	Manajemen diri	Menganalisis hubungan self-managemen dan distress	Kuesioner self-care & distress	Tidak ada intervensi	Self-care yang baik berhubungan dengan tingkat distress yang lebih rendah
Kim & Lee, 2019	<i>Cross-sectional</i> , Lansia DMT2	Self-care DM	Mengidentifikasi faktor yang memengaruhi perilaku self-care	SDSCA	Tidak ada intervensi	Faktor usia, pendidikan, dan dukungan berpengaruh terhadap self-care

Pengaruh Lima Pilar Diabetes Melitus terhadap *Self-care*

Berdasarkan hasil sintesis dari 10 artikel yang dianalisis, kelima pilar Diabetes Melitus menunjukkan pengaruh yang bervariasi namun saling berkaitan dalam meningkatkan *self-care* pada pasien Diabetes Melitus tipe 2

Edukasi

Sebagian besar studi menunjukkan bahwa intervensi edukasi, terutama yang berbasis *Diabetes Self-Management Education (DSME)*, secara konsisten berhubungan dengan peningkatan *self-care*. Peningkatan ini terlihat pada kepatuhan diet, aktivitas fisik, pemantauan glukosa darah, serta kepatuhan terapi obat. Selain itu, beberapa penelitian melaporkan bahwa edukasi meningkatkan pengetahuan dan efikasi diri pasien dalam pengelolaan penyakit.

Terapi Nutrisi Medis

Temuan dari beberapa studi menunjukkan bahwa penerapan terapi nutrisi medis berkontribusi terhadap peningkatan perilaku *self-care*, khususnya dalam pengaturan pola makan. Pasien yang mendapatkan intervensi edukasi diet atau konseling nutrisi menunjukkan kepatuhan yang lebih baik terhadap pengaturan jumlah, jenis, dan jadwal makan, serta perbaikan kontrol glikemik.

Aktivitas Fisik

Sebagian besar artikel melaporkan bahwa aktivitas fisik teratur berhubungan dengan peningkatan *self-care*, terutama dalam pengendalian kadar glukosa darah. Pasien yang terlibat dalam program latihan atau edukasi aktivitas fisik menunjukkan peningkatan kepatuhan terhadap manajemen penyakit dan kesadaran terhadap pentingnya gaya hidup sehat.

Terapi Farmakologis

Beberapa studi menunjukkan bahwa kepatuhan terhadap terapi farmakologis berhubungan dengan tingkat *self-care* yang lebih baik. Pasien yang memiliki pemahaman yang baik mengenai regimen terapi (jenis obat, dosis, dan waktu pemberian) cenderung menunjukkan kepatuhan yang lebih tinggi serta penurunan risiko komplikasi.

Pemantauan Glukosa Darah Mandiri

Temuan studi menunjukkan bahwa pemantauan glukosa darah mandiri berperan penting dalam meningkatkan keterlibatan pasien dalam *self-care*. Pasien yang rutin melakukan pemantauan mampu mengevaluasi respons terhadap terapi dan melakukan penyesuaian perilaku secara mandiri, sehingga mendukung pengelolaan penyakit yang lebih optimal.

PEMBAHASAN

Hasil *systematic review* menunjukkan bahwa penerapan lima pilar Diabetes Melitus secara komprehensif berpengaruh positif terhadap peningkatan *self-care* pasien Diabetes Melitus tipe 2 (DMT2). *Self-care* merupakan kemampuan pasien dalam melakukan aktivitas perawatan diri yang meliputi pengelolaan diet, aktivitas fisik, kepatuhan terapi, serta pemantauan glukosa darah secara mandiri. Berbagai studi menegaskan bahwa *self-care* yang baik berkontribusi terhadap pengendalian glikemik, pencegahan komplikasi, serta peningkatan kualitas hidup pasien DMT2 (Ahmad & Joshi, 2023; Kim & Lee, 2019).

Edukasi diabetes menjadi pilar utama yang mendasari keberhasilan penerapan pilar Diabetes Melitus lainnya. Edukasi yang terstruktur, seperti *Diabetes Self-Management Education (DSME)*, terbukti meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan pasien dalam mengelola penyakitnya. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pasien yang mendapatkan edukasi diabetes memiliki kemampuan *self-care* yang lebih baik, termasuk kepatuhan terhadap diet, aktivitas fisik, dan terapi farmakologis (Ernawati et al., 2021; Fahardianto & Rosyid, 2023).

Edukasi juga berperan dalam memberdayakan pasien agar mampu mengambil keputusan secara mandiri terkait perawatan dirinya. Edukasi berbasis keluarga dan komunitas terbukti efektif dalam meningkatkan keterlibatan pasien dalam *self-care* dan memperkuat dukungan sosial

sebagai faktor pendukung keberhasilan pengelolaan diabetes (Dietz et al., 2023; Yakub et al., 2020; Yoshida et al., 2021).

Terapi nutrisi medis merupakan pilar penting yang secara langsung memengaruhi pengendalian kadar glukosa darah. Literatur menunjukkan bahwa pemahaman pasien mengenai pengaturan pola makan, termasuk jumlah, jenis, dan jadwal makan, berhubungan dengan konsistensi perilaku self-care. Pasien yang mampu menerapkan terapi nutrisi medis dengan baik cenderung memiliki kadar HbA1c yang lebih terkontrol dan risiko komplikasi yang lebih rendah (A. Arini & Dwipayana, 2020; H. N. Arini et al., 2022; Davies et al., 2022).

Aktivitas fisik juga berperan signifikan dalam meningkatkan self-care pasien DMT2. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur membantu meningkatkan sensitivitas insulin, mengontrol berat badan, dan memperbaiki metabolisme glukosa. Selain manfaat fisiologis, aktivitas fisik memberikan dampak psikologis positif yang mendorong pasien untuk lebih konsisten dalam menjalankan perawatan diri (Arania et al., 2021; Oktavianisya & Alifitah, 2022).

Terapi farmakologis merupakan salah satu pilar utama yang sangat bergantung pada kepatuhan pasien. Beberapa studi menunjukkan bahwa kepatuhan minum obat berhubungan erat dengan tingkat self-care dan kualitas hidup pasien DMT2. Pasien yang memahami manfaat, dosis, serta efek samping obat cenderung lebih patuh terhadap terapi dan menunjukkan kontrol glikemik yang lebih baik (Ismail et al., 2021; Kaaffah et al., 2021).

Pemantauan glukosa darah mandiri menjadi komponen penting dalam evaluasi keberhasilan self-care. Dengan melakukan pemantauan secara rutin, pasien dapat memahami respons tubuh terhadap diet, aktivitas fisik, dan terapi farmakologis yang dijalani. Pedoman PERKENI menegaskan bahwa pemantauan glukosa darah mandiri membantu pasien dalam pengambilan keputusan sehari-hari dan mencegah komplikasi akut maupun kronis (Budhiarta et al., 2021; Soelistijo et al., 2021).

Artikel dalam *systematic review* ini menunjukkan bahwa intervensi yang mengombinasikan lebih dari satu pilar Diabetes Melitus memberikan hasil yang lebih optimal dibandingkan intervensi tunggal. Pendekatan komprehensif memungkinkan pasien memperoleh pemahaman yang lebih menyeluruh serta memperkuat keterkaitan antar pilar dalam praktik self-care sehari-hari (Haskas et al., 2020; Sukartini et al., 2023).

Penerapan lima pilar Diabetes Melitus juga memengaruhi aspek psikologis pasien. Pasien dengan self-care yang baik cenderung memiliki tingkat stres dan distress diabetes yang lebih rendah serta kualitas hidup yang lebih baik. Hal ini menunjukkan bahwa self-care merupakan pendekatan holistik yang mencakup dimensi fisik, psikologis, dan sosial pasien DMT2 (Gupta et al., 2021; Wahyudi et al., 2023).

Hasil *systematic review* ini menegaskan bahwa keberhasilan *self-care* pasien DMT2 sangat dipengaruhi oleh penerapan lima pilar Diabetes Melitus secara terintegrasi dan berkelanjutan. Edukasi menjadi fondasi utama yang mendukung pilar lainnya, sementara kombinasi intervensi memberikan dampak yang lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan perawatan diri serta kualitas hidup pasien Diabetes Melitus tipe (Ahmad & Joshi, 2023; Ernawati et al., 2021).

KESIMPULAN

Penerapan lima pilar Diabetes Melitus memiliki peran penting dalam meningkatkan *self-care* pasien Diabetes Melitus tipe 2. Edukasi, terapi nutrisi medis, aktivitas fisik, terapi farmakologis, dan pemantauan glukosa darah mandiri saling melengkapi dalam membentuk perilaku perawatan diri yang efektif. Pendekatan komprehensif dan berkelanjutan diperlukan untuk membantu pasien beradaptasi dengan penyakit kronis serta mencegah terjadinya komplikasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, F., & Joshi, S. H. (2023). Self-Care Practices and Their Role in the Control of Diabetes: A Narrative Review. *Cureus*, 15(7). <https://doi.org/10.7759/cureus.41409>
- Arania, R., Triwahyuni, T., Prasetya, T., & Cahyani, S. D. (2021). Hubungan Antara Pekerjaan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Diabetes Mellitus Di Klinik Mardi Waluyo Kabupaten Lampung Tengah. *Jurnal Medika Malahayati*, 5(3), 163–169. <https://doi.org/10.33024/jmm.v5i3.4110>

- Arini, A., & Dwipayana, P. (2020). Hubungan Kadar HbA1c terhadap Terapi Obat Anti Diabetes Oral Dan Kombinasi Obat Anti Diabetes Oral- Insulin Pada Penderita DM Tipe 2 Di Poliklinik Diabetes RSUP Sanglah Denpasar Tahun 2016. *Jurnal Medika Udayana*, 9(9), 94–98. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum/article/download/66590/37167/>
- Arini, H. N., Anggorowati, A., & Pujiastuti, R. S. E. (2022). Dukungan keluarga pada lansia dengan Diabetes Melitus Tipe II: Literature review. *NURSCOPE: Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Ilmiah Keperawatan*, 7(2), 172. <https://doi.org/10.30659/nurscope.7.2.172-180>
- Budhiarta, B., Budhiarta, G., Rudijanto, A., Pranoto, A., Sambo, A. P., Baswedan, A., Shahab, A., Aman, A. M., & Aswar, A. (2021). Pedoman Pemantauan Gula Darah Mandiri 2021. In *PB PERKENI*. Tim Penyusun Buku Pedoman Pemantauan Glukosa Darah Mandiri 2021.
- Bukhsh, A., Goh, B. H., Zimbudzi, E., Lo, C., Zoungas, S., Chan, K. G., & Khan, T. M. (2020). Type 2 Diabetes Patients' Perspectives, Experiences, and Barriers Toward Diabetes-Related Self-Care: A Qualitative Study From Pakistan. *Frontiers in Endocrinology*, 11(November), 1–13. <https://doi.org/10.3389/fendo.2020.534873>
- Davies, M. J., Aroda, V. R., Collins, B. S., Gabbay, R. A., Green, J., Maruthur, N. M., Rosas, S. E., Del Prato, S., Mathieu, C., Mingrone, G., Rossing, P., Tankova, T., Tsapas, A., & Buse, J. B. (2022). Management of Hyperglycemia in Type 2 Diabetes, 2022. A Consensus Report by the American Diabetes Association (ADA) and the European Association for the Study of Diabetes (EASD). *Diabetes Care*, 45(11), 2753–2786. <https://doi.org/10.2337/dci22-0034>
- Dietz, C. J., Sherrill, W. W., Ankomah, S., Rennert, L., Parisi, M., & Stancil, M. (2023). Impact of a community-based diabetes self-management support program on adult self-care behaviors. *Health Education Research*, 38(1), 1–12. <https://doi.org/10.1093/her/cyac034>
- Ernawati, U., Wihastuti, T. A., & Utami, Y. W. (2021). Effectiveness of diabetes self-management education (Dsme) in type 2 diabetes mellitus (t2dm) patients: Systematic literature review. *Journal of Public Health Research*, 10(2), 404–408. <https://doi.org/10.4081/jphr.2021.2240>
- Fahardianto, F., & Rosyid, F. N. (2023). Pengaruh Diabetes Self Management Education (DSME) Terhadap Self Care Penderita Diabetes Melitus Tipe 2. *Malayahati Nursing Journal*, 5, 4132–4142.
- Farmaki, P., Damaskos, C., Garmpis, N., Garmpi, A., Savvanis, S., & Diamantis, E. (2021). Complications of the Type 2 Diabetes Mellitus. *Current Cardiology Reviews*, 16(4), 249–251. <https://doi.org/10.2174/1573403x1604201229115531>
- Gupta, J., Kapoor, D., & Sood, V. (2021). Quality of life and its determinants in patients with diabetes mellitus from two health institutions of sub-himalayan region of India. *Indian Journal of Endocrinology and Metabolism*, 25(3), 211–219. https://doi.org/10.4103/ijem.IJEM_246_21
- Haskas, Y., Suarnianti, S., & Restika, I. (2020). Efek Intervensi Perilaku Terhadap Manajemen Diri Penderita Diabetes Melitus Tipe 2: Sistematik Review. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 9(2), 235. <https://doi.org/10.25077/jka.v9i2.1289>
- Ismail, L., Materwala, H., & Al Kaabi, J. (2021). Association of risk factors with type 2 diabetes: A systematic review. *Computational and Structural Biotechnology Journal*, 19, 1759–1785. <https://doi.org/10.1016/j.csbj.2021.03.003>
- Kaaffah, S., Soewondo, P., Riyadina, W., Renaldi, F. S., & Sauriasari, R. (2021). Adherence to treatment and glycemic control in patients with type 2 diabetes mellitus: A 4-year follow-up ptm bogor cohort study, indonesia. *Patient Preference and Adherence*, 15, 2467–2477. <https://doi.org/10.2147/PPA.S318790>
- Kim, M. Y., & Lee, E. J. (2019). Factors affecting self-care behavior levels among elderly patients with type 2 diabetes: A quantile regression approach. *Medicina (Lithuania)*, 55(7). <https://doi.org/10.3390/medicina55070340>
- Kusumaningrum, A., & Azinar, M. (2021). Kepatuhan Minum Obat pada Penderita Diabetes Melitus Tipe II. *Higeia Journal of Public Health Research and Development*, 5(3), 227–238.
- Luthfa, I. (2019). Implementasi Selfcare Activity Penderita Diabetes Mellitus di Wilayah Puskesmas Bangetayu Semarang. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 47(1), 23–28. <https://doi.org/10.22435/bpk.v47i1.779>
- Novianti, D., Indriyawati, N., & Setyonegoro, S. A. (2019). Efektivitas Diabetes Self Management Education Dan Community Based Interactive Approach Terhadap Self Care Penderita

- Diabetes Mellitus. *Jendela Nursing Journal*, 3(1), 1. <https://doi.org/10.31983/jnj.v3i1.4453>
- Noviyanti, L. W., Suryanto, S., & Rahman, R. T. (2021). Peningkatan Perilaku Perawatan Diri Pasien melalui Diabetes Self Management Education and Support. *Media Karya Kesehatan*, 4(1), 67–77. <https://doi.org/10.24198/mkk.v4i1.30747>
- Oktavianisya, N., & Aliftitah, S. (2022). Pengaruh Senam Diabetes Mellitus terhadap Penurunan Kadar Gula Darah pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2. *Poltekita : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 16(2), 214–219. <https://doi.org/10.33860/jik.v16i2.1233>
- Ratnasari, P. M. D., Andayani, T. M., & Endarti, D. (2019). Analisis Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Berdasarkan Pola Peresepan Antidiabetik dan Komplikasi. *Jurnal Manajemen Pelayanan Dan Farmasi*, 9(4), 260. <https://doi.org/10.22146/jmpf.45862>
- Saragih, H., Simanullang, M. S. D., & Br Karo, L. F. (2022). Hubungan Self Care Dengan Kualitas Hidup Pasien Dm Tipe 2. *Jurnal Ilmiah Keperawatan IMELDA*, 8(2), 147–154. <https://doi.org/10.52943/jikeperawatan.v8i2.1001>
- Sidiq, R., Widdefrita, W., Silaban, E. M., Nadira, N. A., Handayani, M., & Lubis, H. I. (2022). The Effectiveness of Self-Management Book in Patients with Diabetes Mellitus. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 18(1), 34–43. <https://doi.org/10.14710/jpki.18.1.34-43>
- Soelistijo, S. A., Suastika, K., Lindarto, D., Decroli, E., Permana, H., W Sucipto, K., Kushadi, Y., Budiman, B., Ikhsan, R., Sasirani, L., Samusi, H., Nugroho Heri, K., & Susanto, H. (2021). Pedoman Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 Dewasa di Indonesia 2021. In *PB PERKENI*. Tim Penyusun Buku Pedoman Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Mellitus Tipe 2 Dewasa di Indonesia 2021.
- Sukartini, T., Nursalam, N., Pradipta, R. O., & Ubudiyah, M. (2023). Potential Methods to Improve Self-Management in Those with Type 2 Diabetes: A Narrative Review. *International Journal of Endocrinology and Metabolism*, 21(1), 1–8. <https://doi.org/10.5812/ijem-119698>
- Wahyudi, R., Mufidah, N., & Firdausita, S. (2023). Diabetes Self-Management and Distress Levels in Patients With Diabetes Mellitus: a Cross Sectional Study. *IJNP (Indonesian Journal of Nursing Practices)*, 6(2), 100–108. <https://doi.org/10.18196/ijnp.v6i2.16880>
- Webber, S. (2013). International Diabetes Federation. In *Diabetes Research and Clinical Practice* (Vol. 102, Issue 2). <https://doi.org/10.1016/j.diabres.2013.10.013>
- Yakub, A. S., Ekowatiningsih, E., Hartati, H., & Analia, L. R. (2020). Pengaruh Program Diabetes Self Management Education Berbasis Keluarga Terhadap Kualitas Hidup Penderita Diabetes Melitus Tipe II Di Wilayah Kerja Puskesmas Mangasa Kota Makassar. *Jurnal Media Keperawatan*, 8(32), 73–92. http://hpj.journals.pnu.ac.ir/article_6498.html
- Yoshida, Y., Hong, D., Nauman, E., Price-Haywood, E. G., Bazzano, A. N., Stoecker, C., Hu, G., Shen, Y., Katzmarzyk, P. T., Fonseca, V. A., & Shi, L. (2021). Patient-specific factors associated with use of diabetes self-management education and support programs in Louisiana. *BMJ Open Diabetes Research and Care*, 9, 1–8. <https://doi.org/10.1136/bmjdr-2021-002136>