

BAB VI

PEMBAHASAN

A. Gambaran Self Care Management Penderita Diabetes Melitus Tipe 2

Hasil penelitian *self care management* pada penderita diabetes mellitus tipe 2 di Era Covid-19 Puskesmas Ibulh Kota Payakumbuh Tahun 2020 menunjukkan bahwa rata-rata skor total *selfcare management* pada penderita diabetes mellitus tipe 2 adalah 3,07 hari dalam seminggu dengan *self care management* kategori sedang yaitu sebanyak 70,8%. Responden yang melakukan *self care management* yang paling tinggi pada aspek pengobatan dengan rata-rata 6,88 (97%) hari dalam seminggu diikuti aspek diet dengan rata-rata 4,69 (67%) hari dalam seminggu. Aspek aktifitas fisik memiliki rata-rata 2,39 (34%) hari dalam seminggu dan untuk aspek perawatan kaki memiliki rata-rata 2,16 (31%) dalam seminggu. *Self care management* yang paling rendah adalah aspek control gula darah dengan rata-rata 1,15 (16%) hari dalam seminggu.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Novita (2016), yang menyimpulkan bahwa distribusi rata-rata skor total *self care management* pada penderita diabetes melitus tipe 2 adalah 3,43 dengan kategori sedang sebanyak 68,8% dan selaras dengan hasil penelitian Kusniawati (2011) yang menyimpulkan bahwa *self care management* diabetes melitus tipe 2 yang paling banyak dilakukan adalah manajemen obat dengan rata-rata 6,7 hari dalam seminggu, Perilaku perawatan diri diabetes melitus tipe 2 yang

paling sedikit adalah melakukan kontrol gula darah dengan rata-rata 1,0 hari dalam seminggu.

Self care management merupakan perawatan yang dilakukan secara mandiri dimana penderita mampu mengobservasi kebutuhan dirinya tanpa tergantung dengan lingkungan sekitar (Luthfa & Fadhilah, 2019). Pada masa pandemic Covid-19 saat ini, strategi yang ditetapkan untuk mengurangi penyebaran virus dengan *social distancing* dan *lockdown* yang membuat batasan sosial dan tekanan emosional yang dapat berdampak negatif pada manajemen penderita DM tipe 2 yang komprehensif, termasuk kontrol metabolik, perilaku *self care*, dan *management self care*. (Silva-Tinoco et al., 2020). Menurut peneliti batasan social pada era pandemic Covid-19 saat ini menyebabkan berbagai hambatan dalam pelaksanaan *self care management* yang dapat mempengaruhi kadar gula darah pada penderita DM tipe 2.

Hasil penelitian aspek pemeriksaan gula darah memiliki rata-rata paling sedikit dari sub komponen lainnya yaitu sebesar 1,15 hari dalam seminggu dengan 74 responden (83,1%), hanya 15% yang mengecek gula darah rutin selama seminggu, dan 17% yang melakukan tes gula darah sesuai anjuran dokter. Putri (2013) di Poliklinik DM RSUD Sumedang, dimana tingkat *self-management* diabetes yang termasuk kurang yaitu dalam aspek monitoring gula darah (74,5%), sedangkan untuk aspek lainnya termasuk dalam kategori baik. Berbanding terbalik dengan penelitian yang dilakukan Linda (2017) , mayoritas responden memiliki tingkat *self-management*

diabetes yang baik pada seluruh aspek. Menurut peneliti perbedaan ini dapat timbul karena faktor-faktor yang berbeda pada setiap individu.

Self Monitoring Gula Darah (SMGD) adalah alternatif yang dapat diterima untuk estimasi glukosa plasma saat pandemi saat ini. Untuk pasien dengan insulin dengan kontrol glikemik yang buruk atau hipoglikemia berulang, SMGD disarankan minimal 4 kali / hari, yaitu saat puasa, sebelum makan siang, sebelum makan malam dan sebelum tidur. Ketersediaan strip glukosa bisa menjadi tantangan pada pandemic Covid-19 saat ini. Mengambil bantuan dari toko apotek online dan melakukan pemesanan jauh sebelum stok yang ada berkurang bisa menjadi solusi terbaik dalam hal ini. (Banerjee et al., 2020) .

Hasil penelitian pada aspek perawatan kaki memiliki rata-rata 2,16 hari dalam seminggu yaitu sebanyak 51 responden (57,2%). Berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan hanya 30% yang melakukan pemeriksaan kaki, 19% yang memeriksa bagian dalam sepatu, 25% yang mengeringkan sela-sela jari kaki apabila basah dan 49% yang menggunakan alas kaki yang nyaman saat keluar rumah dalam 7 hari terakhir. Hal ini selaras dengan penelitian Novita (2016) Perilaku perawatan diri berupa perawatan kaki rata-rata dilakukan 1,31 hari dalam seminggu, hal ini dapat terjadi karena pemahaman yang kurang tentang perawatan kaki yang penting dilakukan bagi penderita diabetes melitus tipe 2 untuk mencegah terjadinya komplikasi diabetes seperti ulkus kaki.

Menurut Mukona & Zynayashe (2020) Penderita diabetes melitus tipe 2 dapat dianjurkan untuk memeriksa kaki setiap hari apakah ada luka ataupun lecet, mencuci dan membersihkan kaki setiap hari, dan melakukan latihan gerak kaki. Pemeriksaan kaki diabetik secara cermat secara rutin adalah salah satu cara termudah dan paling efektif untuk mencegah komplikasi kaki. Arianti (2013) menyebutkan jika *self care* dilakukan dengan baik dapat mengurangi resiko terjadinya komplikasi ulkus kaki DM.

Berdasarkan penelitian pada aspek aktifitas fisik didapatkan rata-rata 2,39 hari dalam seminggu yaitu sebanyak 52 responden (58,4%) yang menunjukkan 35% responden yang melakukan aktifitas fisik selama 30 menit, dan 33% yang melakukan olah raga tambahan dalam 7 hari terakhir. Penelitian lainnya menyatakan bahwa ada hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian diabetes mellitus, semakin kurang beraktifitas semakin tinggi risiko kejadiannya (Dafriani, 2018). Cicilia et al (2019) memiliki pendapat yang sama tentang hubungan aktifitas fisik dengan diabetes mellitus. Berdasarkan hasil penelitian tersebut aktivitas fisik menjadi salah satu faktor risiko diabetes mellitus pada penderita DM tipe 2.

PERKENI (2019) menyatakan program latihan fisik secara teratur dilakukan 3–5 hari seminggu selama sekitar 30 –45 menit,dengan total 150 menit perminggu, dengan jeda antar latihan tidak lebih dari 2 hari berturut-turut. Latihan fisik yang dianjurkan berupa latihan fisik yang bersifat aerobik dengan intensitas sedang (50 –70% denyut jantung maksimal) seperti jalan cepat, bersepeda santai, jogging, dan berenang.

Aktivitas fisik merupakan bagian dari perawatan diri DM rutin. Sayangnya, penguncian dan jarak sosial telah membatasi aktivitas fisik luar ruangan dari penderita diabetes. Dengan ditutupnya klub olahraga dan kebugaran serta fasilitas latihan di luar ruangan, aktivitas waktu luang mungkin terpengaruh, berpotensi mengarah pada penurunan lebih lanjut dari aktivitas fisik yang sudah rendah di tingkat populasi.

Hasil penelitian pada aspek diet didapatkan rata-rata 4,69 hari dalam seminggu yaitu 54 responden (56,5%) dimana sebanyak 54% responden yang mengikuti pola makan sehat, 64% yang mengonsumsi buah dan sayur, serta 83% yang tidak memakan makanan yang mengandung tinggi lemak dalam 7 hari terakhir. Hal ini selaras dengan penelitian Linda (2017) didapatkan data bahwa sebanyak 69 responden (51,1 %) memiliki perilaku pola makan yang baik. Sementara responden dengan kategori perilaku pola makan yang kurang, yaitu sebesar 66 responden (48,1 %). Utomo (2011) dalam penelitiannya menyatakan bahwa pola makan memiliki hubungan secara signifikan terhadap keberhasilan pengelolaan DM tipe 2. Individu yang memiliki pola makan baik akan meningkatkan kemungkinan 4 kali untuk berhasil dari pengobatan DM tipe 2 dibandingkan dengan individu dengan pola makan tidak baik.

Menurut (Chen et al., 2020) Pembatasan pasokan makanan selama *lockdown* dan *social distancing* pada era covid-19 saat ini memaksa orang dengan DM untuk mengubah kebiasaan makan mereka yang sebelumnya terkait dengan kontrol glikemik yang baik. Salah satu penatalaksanaan DM yang dapat dilakukan pada terapi non farmakologis adalah perubahan gaya

hidup yaitu pengaturan pola makan. Individu yang memiliki pola makan yang baik akan dapat mengontrol kadar gula darahnya.

Self care management berupa pengobatan rata-rata dilakukan 6,82 yaitu sebanyak 97% selalu minum obat DM setiap hari dalam tujuh hari terakhir, Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Hapsari (2014) bahwa sebanyak 88% responden patuh terhadap penggunaan obat DM dan didukung oleh penelitian Salistyaningsih (2014) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara klien yang patuh dengan klien yang tidak patuh dalam minum OHO dengan kadar gula darah klien DM. Klien dengan minum OHO yang patuh cenderung memiliki kadar gula darah normal, sementara klien yang tidak patuh cenderung memiliki kadar gula darah yang tinggi.

Lockdown yang diberlakukan membuat penderita DM melewati janji dengan dokter dan kunjungan klinik rutin untuk menyempurnakan obat anti-diabetes yang dapat menyebabkan hiperglikemia dan mungkin hipoglikemia tanpa pengawasan. Pemanfaatan *telehealth* untuk kesehatan optimal penderita diabetes. Petugas kesehatan perlu meningkatkan pendidikan kesehatan tentang interaksi obat dari obat untuk diabetes. Ada begitu banyak informasi yang beredar tentang pengobatan rumahan dan kemungkinan pengobatan untuk COVID-19 (Banerjee et al., 2020).

B. Gambaran Kualitas Hidup Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di era Covid-19

Hasil penelitian mengenai kualitas hidup penderita DM tipe 2 di era Covid-19 di Puskesmas Ibulh Kota Payakumbuh tahun 2020 menunjukkan bahwa distribusi rata-rata skor kualitas hidup adalah 49,36 dengan jumlah responden yang memiliki kualitas hidup sedang sebanyak 59 responden (66,3%). Dari analisa masing-masing domain kualitas hidup tersebut, didapatkan skor rata-rata domain fisik yaitu 47,37 rata-rata skor domain psikologi yaitu 53,02 rata-rata domain social 42,71 dan rata-rata skor domain lingkungan adalah 51,43 berdasarkan penelitian terlihat bahwa domain social merupakan domain yang memiliki skor paling rendah dan domain psikologis memiliki skor paling tinggi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Umam pada tahun 2020 dengan hasil penelitian menyebutkan bahwa sebagian besar responden sebanyak 58 orang dengan persentase (63,7%) berada di tingkat kualitas hidup sedang, hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Hartati et al pada tahun 2019 dengan hasil penelitian sebagian besar responden memiliki kualitas hidup yang sedang dengan presentase (63,9%). Kualitas hidup pasien diabetes mellitus yang berada dikategori sedang dapat dikarenakan mereka mempunyai rata-rata usia yang sudah tidak produktif lagi yaitu diatas 50 tahun, pada penelitian ini sebanyak 97,8% responden yang memiliki umur >50. pasien dengan diabetes mellitus dengan usia yang tidak produktif dan tidak lagi

mempunyai keinginan untuk hidup yang lebih baik sehingga menyebabkan kualitas hidup yang kurang baik. (Saragih, 2010).

Pada kuisisioner domain sosial terdiri dari pertanyaan mengenai seberapa puas responden terhadap hubungan personal, kehidupan seksual dan dukungan yang responden peroleh dari teman. Berdasarkan ketiga pertanyaan tersebut, pertanyaan mengenai kehidupan seksual memiliki nilai paling rendah yaitu 43% dengan rata-rata skor 2,70 dimana sebanyak 44 responden mengatakan tidak puas dengan kehidupan seksualnya. Rendahnya kehidupan seksual responden disebabkan karena sebagian besar responden berumur lebih dari 60 tahun. sehingga terjadi penurunan aktivitas seks. Mardiana (2012) menyatakan bahwa pada usia 60 tahun tenaga seseorang biasanya hanya tinggal 50% dari kekuatan remajanya, pada usia ini pula kegiatan seks laki-laki mengalami paling banyak kemunduran. Wanita yang sudah memasuki usia 40-50 tahun indung telurnya mulai kehabisan telur untuk dikeluarkan dan juga terjadi penurunan produksi hormon seks.

Hasil penelitian pada domain psikologis didapatkan pertanyaan kemampuan responden dalam berkonsentrasi memiliki nilai terendah yaitu 57%, sebanyak 53 responden menyatakan kadang-kadang mampu dalam berkonsentrasi dan 25 responden menyatakan jarang dapat berkonsentrasi. Pertanyaan tentang seberapa sering responden merasakan perasaan negatif seperti kesepian, putus asa, depresi dan cemas selama menderita diabetes melitus tipe 2 memiliki nilai tertinggi yaitu 70%, sebanyak 38 responden

menyatakan cukup sering mengalami perasaan negatif, kesepian dan putus asa.

Keadaan ini dapat diakibatkan oleh penyakit diabetes mellitus yang sedang di alami sehingga responden memiliki pikiran buruk terhadap dirinya. Kualitas hidup yang buruk dikhawatirkan dapat membuat orang tua putus semangat dalam menjalani hidupnya, Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Umam pada tahun 2020 dalam penelitiannya didapatkan bahwa sebanyak (56%) penderita diabetes mellitus merasa ketakutan terhadap penyakit yang dideritanya dikarenakan penyakitnya tersebut lama untuk bisa sembuh serta bila penderita diabetes mellitus terkena luka maka luka tersebut lama untuk bisa sembuh kembali.

Hasil penelitian pada Domain Aktifitas Fisik didapatkan pertanyaan tentang kecukupan energy untuk melakukan aktifitas sehari-hari memiliki nilai terendah yaitu 48%, sebanyak 60 responden menyatakan tidak mempunyai cukup energy dalam melakukan aktivitas. Hal ini didasari dengan penelitian penelitian yang dilakukan oleh Siwiutami pada tahun 2017 menyebutkan bahwa semakin tua seseorang maka kekuatan fisik akan menurun, ini dikarenakan kekuatan otot mulai melemah sehingga aktivitas yang berhubungan dengan fisik dapat menurun. Hal inilah yang mengakibatkan penderita diabetes mellitus di puskesmas wanaraja memiliki kualitas hidup sedang.

Domain fisik merupakan salah satu domain yang dapat menyebabkan kualitas hidup seseorang menurun terutama pada orang yang

mengalami penyakit diabetes mellitus. Menurut (Maugeri et al., 2020) karantina di era pandemic covid-19 di Italia menyebabkan pengurangan yang signifikan dari total pengeluaran energi aktivitas fisik yang berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis. Mengingat penyebaran COVID-19, tetap berada di rumah adalah langkah mendasar untuk menghentikan pandemi. Namun, relevansi klinis menunjukkan bahwa menjaga aktivitas fisik secara teratur merupakan strategi pencegahan yang penting untuk kesehatan fisik dan mental selama masa *lockdown* seperti keadaan darurat virus corona saat ini.

Hasil penelitian pada domain lingkungan didapatkan pertanyaan tentang kesempatan untuk berekreasi memiliki nilai terendah yaitu 48%, sebanyak 45 responden menyatakan tidak memiliki atau jarang dalam mendapatkan kesempatan untuk berekreasi. *World Health Organization* mengeluarkan imbauan untuk menjaga jarak fisik yang dikenal dengan istilah *social distancing*. Salah satu hal yang mengalami perubahan karena pandemi COVID-19 ini adalah interaksi sosial antar manusia yang harus beralih dari interaksi langsung menjadi interaksi tak langsung, yaitu dengan melakukan komunikasi online. Komunikasi online diaplikasikan pada masa *social distancing* pandemi COVID-19 menunjukkan bahwa interaksi sosial masih tetap bisa diupayakan walaupun tanpa adanya tatap muka yang intens. (Yuliarti, 2020)

Berdasarkan karakteristik responden dari segi umur diketahui bahwa responden lebih banyak berusia lebih dari 60 tahun, dari 2 responden yang berumur 20-40 tahun didapatkan satu responden memiliki skor kualitas

hidup yang buruk. Sementara itu, dari 83 responden yang berumur 40-65 tahun, sebanyak 57 responden memiliki skor kualitas hidup yang sedang dari 4 responden yang berumur >65 tahun, sebanyak 2 responden memiliki skor kualitas hidup buruk dan 2 responden memiliki skor kualitas hidup baik.

Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Luthfa, I (2018) bahwa seseorang yang berusia >50 tahun beresiko terkena penyakit diabetes mellitus dikarenakan keadaan imun mereka sudah mulai menurun. Selain itu menurut Fatimah (2015) menyebutkan bahwa individu yang sudah lanjut usia beresiko terkena penyakit diabetes mellitus dikarenakan pada masa mudanya mereka memiliki pola hidup yang buruk dan jarang melakukan aktivitas olahraga. Hal ini tentu saja dapat memicu munculnya berbagai penyakit saat mereka sudah lanjut usia. Petugas kesehatan memiliki peranan yang sangat penting untuk memberikan informasi yang baik untuk meningkatkan kualitas hidup pasien DM, sehingga para penderita DM memiliki kualitas hidup yang baik, dan mampu melakukan segala aktivitas tanpa hambatan, seperti orang sehat pada umumnya.

Berdasarkan jenis kelamin, responden lebih banyak yang berjenis kelamin perempuan yaitu berjumlah 61 responden, dimana 40 responden memiliki skor kualitas hidup yang sedang. Responden yang berjenis kelamin laki-laki berjumlah 28 responden dimana 19 responden memiliki skor kualitas hidup sedang. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Spasic, dkk (2014) mengatakan bahwa perempuan memiliki kualitas hidup yang lebih rendah dari pada laki-laki. Hal ini disebabkan karena wanita mengalami penurunan fungsi pada organ tubuh dan mengalami penurunan

hormone estrogen pada proses menopause. Hormon ini dapat mempengaruhi sel-sel untuk merespon insulin sehingga dengan perubahan kadar hormon dapat memicu naik turunnya kadar gula darah sehingga juga berpengaruh pada kualitas hidupnya (Agrina, 2014).

C. Hubungan *Self care management* dengan Kualitas Gidup Penderita DM tipe 2 Di era pandemic Covid-19

Berdasarkan hasil analisa data bivariat dengan menggunakan uji korelasi pearson didapatkan hasil nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), nilai korelasi ($r = 0,438$) dan arahnya positif. Bahwa secara statistik terdapat korelasi yang bermakna antara *self care management* dengan kualitas hidup penderita diabetes melitus tipe 2, dengan kekuatan korelasi sedang dan arah positif, dimana semakin tinggi *self care management* seseorang maka semakin tinggi kualitas hidup penderita diabetes melitus tipe 2.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Suatika (2014) bahwa terdapat hubungan signifikan yang kuat dengan arah positif antara perilaku perawatan diri dengan kualitas hidup penderita diabetes mellitus tipe 2 ($r = 0,601$, $p \text{ value} = 0,000$). Kontribusi perilaku perawatan diri dengan kualitas hidup penderita diabetes melitus tipe 2 dapat dilihat dari nilai korelasinya yaitu 0,361 yang menunjukkan *self care management* mempengaruhi kualitas hidup sebesar 36%.

Strategi yang diterapkan pada masa pandemi Covid-19 dengan *social distancing* dan *lockdown* dapat menjadi beban tambahan bagi pasien, karena menimbulkan dampak emosional dengan gejala kecemasan, stres, dan depresi. Batasan sosial dan tekanan emosional dapat berdampak negatif

pada manajemen penderita DM tipe 2 yang komprehensif, termasuk kontrol metabolik, perilaku *self care*, dan *management self care*. Kegiatan *self care* diabetes adalah perilaku yang dilakukan oleh penderita DM tipe 2 dan berkontribusi pada *management self care* yang sukses. *Management self care* ini berkorelasi positif dengan kontrol glikemik yang baik, pengurangan komplikasi, dan peningkatan kualitas hidup penderita. (Silva-Tinoco et al., 2020)

Berdasarkan pengisian kuisioner, dapat dilihat bahwa 45 responden memiliki *self care management* sedang yang memiliki kualitas hidup yang sedang. Responden dengan *selfcare management* yang buruk banyak menyatakan tidak puas dengan kemampuannya dalam menampilkan aktivitas fisik sehari-hari, dengan kemampuannya bekerja dan dengan tidurnya. Hasil penelitian ini didukung oleh hasil penelitian dari (Silva-Tinoco et al., 2020) di Mexico City didapatkan kesulitan dalam *self care management* aktivitas fisik / olahraga (40,5%) pada pasien DM tipe 2 yang mengakibatkan penurunan kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup penderita.

Self care management yang diterapkan selama pandemi dilihat dari pengalaman Negara dengan tingkat Covid-19 yang tinggi adalah dalam peran pendidikan kesehatan melalui aplikasi ponsel, web dan computer, pesan teks, dan pemantauan glukosa darah mandiri. (Hartmann Boyce et al., 2020). Kepala seksi akreditasi dan JKN Dinas Kesehatan Manokwari (2020) mengapresiasi pelaksanaan *Focus Group Discussion* (FGD) yang dapat menemukan jalan keluar atas permasalahan yang dihadapi pada aktivitas

prolanis ini dengan melihat kesediaan peserta lansia dan kekuatan jaringan di masing-masing daerah (Jamkesnews, 2020).

Menurut Nissa (2013) pasien diabetes melitus yang tidak melakukan *self care management* akan menyebabkan kontrol glikemik yang buruk. Kontrol glikemik yang buruk dapat menyebabkan keadaan hiperglikemia dan komplikasi dari diabetes. Secara akut, hiperglikemia menyebabkan perubahan dalam metabolisme karbohidrat, protein, dan lemak. Keadaan ini menimbulkan manifestasi seperti lemah, letih dan lesu yang dapat mempengaruhi fungsi fisik secara langsung sehingga produktifitas kerja menurun secara langsung.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Jordan & Jordan (2010) menyimpulkan masih rendahnya aktivitas perawatan diri seperti diet, pengobatan dan kontrol gula darah yang dilakukan oleh penderita diabetes melitus tipe 2 yang dapat mengindikasikan terjadinya komplikasi. Menurut Yusra (2010) kualitas hidup yang rendah dihubungkan dengan berbagai komplikasi dari diabetes mellitus seperti hipertensi, gangren, katarak, obesitas, penurunan berat badan, dan perubahan fungsi seksual. Komplikasi yang dialami akan menyebabkan keterbatasan fungsi dan perubahan kualitas hidup.

Berdasarkan kuisioner terlihat bahwa 6 responden yang memiliki skor kualitas hidup sedang dinilai sudah melakukan *self care management* yang baik, item-item *self care* secara keseluruhan hampir dilaksanakan selama seminggu oleh responden. Ketika pasien diabetes melitus tipe 2 mampu melakukan *selfcare management* diabetes secara mandiri dan berkelanjutan,

maka kualitas hidupnya akan meningkat, sementara pasien yang kurang mampu melakukan *self care management* dengan baik, maka kualitas hidupnya akan menurun (Suantika, 2014).

Self management harus konsisten dilakukan untuk menghindari komplikasi diabetes yang dapat berdampak buruk bagi banyak organ di seluruh tubuh. Komplikasi inilah yang menimbulkan dampak penderitaan berkepanjangan bagi pasien, baik secara fisik maupun mental, sehingga menurunkan kualitas hidup penderita diabetes mellitus tipe 2.



BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan *self care management* dengan kualitas hidup penderita diabetes melitus tipe 2 di era pandemic covid-19 wilayah kerja Puskesmas Ibh Kota Payakumbuh maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Hasil penelitian diketahui *self care management* pada penderita diabetes mellitus tipe 2 di Era Covid-19 Puskesmas Ibh Kota Payakumbuh Tahun 2020 memiliki rata-rata 3,07 hari dari 7 hari melakukan *self care management* yang tergolong dalam rentang sedang.
2. Hasil penelitian diketahui kualitas hidup penderita DM tipe 2 di era Covid-19 di Puskesmas Ibh Kota Payakumbuh tahun 2020 dalam rentang sedang.
3. Ada hubungan yang bermakna antara *self care management* dengan kualitas hidup penderita diabetes melitus tipe 2 dengan kekuatan korelasi sedang dan arah positif, dimana semakin tinggi *self care management* seseorang maka semakin tinggi kualitas hidup penderita diabetes melitus tipe 2 dan kontribusi *self care management* terhadap kualitas hidup adalah 19%.

B. Saran

1. Bagi pihak Puskesmas Ibul

Diharapkan kepada pihak Puskesmas dapat meningkatkan dan memberikan pendidikan kesehatan terkait *self care management* kepada penderita dengan Diabetes Melitus tipe 2 mengenai diet sehat, aktifitas fisik (olahraga) minum obat, monitoring gula darah dan perawatan kaki seperti dengan mengadakan komunikasi online / *Focus Group Discussion* (FGD) di era pandemic covid-19 dengan tetap melihat kesediaan peserta yang lansia dan kekuatan jaringan asing-masing wilayah.

2. Bagi instansi pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi bagi mahasiswa dalam pengetahuan dan pengembangan ilmu keperawatan, khususnya dalam keperawatan medical bedah, terkhususnya pada penderita diabetes mellitus tipe 2.

3. Peneliti selanjutnya

Diharapkan kepada peneliti selanjutnya dapat lebih memperhatikan keterkaitan masing-masing aspek *self care management* dengan kualitas hidup pada penderita Diabetes Melitus tipe 2.