LAMPIRAN

Lampiran 1

YAYASAN PANTI RAPIH
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI RAPIH YOGYAKARTA
Jalan Tantular 401 Pringwulung, Condongcatur, Depok, Sleman, Yogyakarta
Telp.(0274) 518977, 542744 Fax (0274) 587143
Website : www.stikespantirapih.ac.id E-mail : stikespr@stikespantirapih.ac.id

2 Juni 2025

Nomor : 1093/STIKes-PR/B/VI/2025
Hal : Permohonan izin Pengambilan Data

Yth. Direktur Rumah Sakit Panti Rini
Jalan Raya Solo - Yogyakarta KM.13,2,
Kringinan, Tirtomartani, Kalasan,
Sleman, D.I. Yogyakarta

Dengan hormat,
Dalam rangka menyelesaikan tugas pada Mata Kuliah Skripsi (SK VIII.3) bagi Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta Tahun Akademik 2024/2025, maka dengan ini kami mohon mahasiswa di bawah ini diperkenankan melakukan pengambilan data di Rumah Sakit Panti Rini.
Adapun mahasiswa tersebut adalah:

Nama	:	Kuswidyawati Novasari
NPM	:	202443047
Judul Skripsi	:	Gambaran Pengalaman Pasien DM Tipe 2 dalam Menjalankan Perilaku Diabetes Self Management di Instalasi Rawat Jalan RS Panti Rini Yogyakarta

Demikian surat permohonan izin dari kami. Atas perhatian dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.

Ketua

Yulia Wardani, MAN

YAYASAN PANTI RAPIH
RUMAH SAKIT PANTI RINI
Jalan Solo Km. 13,2 Kalasan, Yogyakarta - 55571
Telp. (0274) 496022, 496264, Fax (0274) 497206
email:rs_pantirini@yahoo.com ; rumahsakitpantirini@gmail.com

20 Juni 2025

Nomor : L.290/RSRN/U/VI/2025
H a l : Izin pengambilan data

Yth. Ketua STIKes Panti Rapih
di Yogyakarta

Perkenankanlah pada kesempatan ini kami mengucapkan terima kasih atas kepercayaan Saudara kepada Rumah Sakit Panti Rini sebagaimana termaksud dalam surat nomor : 1093/STIKes-PR/B/VI/2025 tanggal 02 Juni 2025 perihal Permohonan izin pengambilan data

Sehubungan dengan permohonan tersebut di atas, dengan ini kami sampaikan beberapa hal sebagai berikut :

1. Pada dasarnya kami tidak berkeberatan mahasiswi Saudara :

   N a m a : Kuswidyawati Novasari
   NIM : 202443047
   Program Studi : Sarjana Keperawatan
   Program : RPL

   Mengadakan pengambilan data penelitian di Rumah Sakit Panti Rini dengan judul : " *Gambaran Pengalaman Pasien DM Tipe 2 dalam Menjalankan Perilaku Diabetes Self Management di Instalasi Rawat Jalan RS anti Rini Yogyakarta* " dalam rangka menyelesaikan tugas pada mata kuliah Skripsi yang bersangkutan;
2. kami harap selama pengambilan data di Rumah Sakit Panti Rini, yang bersangkutan bersedia mematuhi peraturan dan tata cara yang sedang berlaku dan atau akan diberlakukan;
3. Untuk pelaksanaan selanjutnya, haraplah mahasiswa Saudara menghubungi Kepala Instalasi Rawat Jalan yang terkait dengan studi pendahuluan.

Atas perhatian dan kerjasama Saudara, kami ucapkan terima kasih.

Direktur

dr. V. Adi Mulyanto, M.P.H.

Tembusan :
1. Kepala Bidang Pelayanan Medik dan Penunjang Medik Rumah Sakit Panti Rini
2. Kepala Bidang Pelayanan Keperawatan Rumah Sakit Panti Rini
3. Kepala Instalasi Rawat Jalan Rumah Sakit Panti Rini
4. Sdri. Kuswidyawati Novasari

Kementerian Kesehatan
Poltekkes Yogyakarta
Komite Etik Penelitian Kesehatan
Jalan Tata Bumi No. 3, Banyuraden, Gamping, Sleman, D.I. Yogyakarta 55293
(0274) 617601
https://poltekkesjogja.ac.id

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"

No.DP.04.03/e-KEPK.1/717/2025

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : Kuswidyawati Novasari
Principal In Investigator

Nama Institusi : STIKes Panti Rapih Yogyakarta
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

"Gambaran Pengalaman Pasien DM Tipe 2 Dalam Menjalankan Perilaku Diabetes Self Management Di Instalasi Rawat Jalan Rs Panti Rini Yogyakarta"

"An Overview of Type 2 Diabetes Mellitus Patients' Experiences in Implementing Diabetes Self-Management Behaviors at the Outpatient Department of Panti Rini Hospital, Yogyakarta"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Concent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 20 Mei 2025 sampai dengan tanggal 20 Mei 2026.

This declaration of ethics applies during the period May 20, 2025 until May 20, 2026.

May 20, 2025
Chairperson,

Dr. drg. Wiworo Haryani, M.Kes.

PENJELASAN PENELITIAN

Saya, Kuswidyawati Novasari, mahasiswa program studi Sarjana Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih, akan melakukan penelitian yang berjudul Pengalaman Pasien DM Tipe 2 Dalam Menjalankan Diabetes Self Management Di Instalasi Rawat Jalan Rumah Sakit Panti Rini Yogyakarta.

Menjelaskan terkait penelitian yang akan saya lakukan:

A. Tujuan penelitian :
   Mengetahui gambaran pengalaman pasien DM tipe 2 dalam menjalankan Diabetes Self Management Di Instalasi Rawat Jalan Rumah Sakit Panti Rini Yogyakarta.

B. Penelitian membutuhkan :
   Pasien dengan diagnosa DM Tipe 2 dengan hasil kontrol glikemik > 7% dan sudah melaksanakan diabetes self management dengan purposive sampling.

C. Kesukareaan dan hak undur diri untuk menjadi partisipan/responden
   Pertisipan/responden bebas memilih keikutsertaan dalam penelitian ini tanpa ada paksaan. Bila Anda sudah memutuskan untuk ikut , Anda bebas mengundurkan diri/ berubah pikiran setiap saat tanpa dikenai denda ataupun sanksi apapun.

D. Prosedur Penelitian
   Apabila Anda bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini, maka Anda dimohon untuk terlibat dalam proses penelitian dengan tehap sebagai berikut :
   1. Anda akan diwawancarai oleh peneliti untuk menanyakan nama,jenis kelamin, usia, jenis kelamin
   2. Anda juga akan diberikan beberapa pertanyaan dengan waktu yang dibutuhkan untuk wawancara 30-45 menit, dengan direkam dengan HP.

E. Kewajiban subyek penelitian:

Sebagai subyek penelitian, Bapak/Ibu wajib mengikuti aturan dan penjelasan di atas. Apabila Bapak-Ibu belum jelas, maka boleh langsung bertanya kepada peneliti.

F. Resiko

Dalam penelitina ini tidak ada resiko yang membahayakan di kemudian hari pada responden /partisipan.

G. Manfaat:

Penelitian ini sebagai masukan dan saran yang dapat dijadikan landasan dalam merancang suatu intervensi berbasis komunitas yang dapat dilakukan dengan edukasi sesuai dengan kondisi personal pasien.

H. Kerahasiaan

Semua informasi yang berkaitan dengan identitas subyek akan dirahasiakan dan hanya diketahui oleh peneliti dan staf peneliti. Hasil penelitian akan dipublikasikan tanpa identitas subyek penelitian. Semua data yang didapat hanya untuk kepentingan penelitian. Semua data yang didapat hanya untuk kepentingan penelitian, dan menggunakan kode dan inisial.

I. Apresiasi

Kesediaan bapak /Ibu /saudari untuk meluangkan waktu/ tenaga/ pikiran untuk terlibat dalam penelitian ini akan diapresiasi dengan mendapatkan souvenir berupa handuk mandi, mengingat handuk merupakan benda sederhana akan tetapi memiliki fungsi yang penting bahkan ketika sudah tua sekalipun.

J. Pembiayaan

Semua pembiayaan dalam penelitian ini ditanggung sepenuhnya oleh peneliti.

K. Informasi tambahan

Apabila menginginkan informasi tambahan terkait penelitian ini, Bapak/Ibu/saudara diberi kesempatan untuk bertanya tentang segala hal

yang berkaitan dengan penelitian ini dengan menghubungi nomor HP: 087834834006 atau melalui email:anastasia.novasari@gmail.com

Kalasan, ..Juni 2025

Peneliti

Kuswidyawati Novasari

Lampiran 4

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI PARTISIPAN

INFORMED CONSENT

Setelah mendapatkan penjelasan dari peneliti, saya yang betanda tangan dibawah ini :

Nama : Bp. F
Usia : 34 tahun
Jenis Kelamin : Laki - laki
Pendidikan : SMA
Pekerjaan : Wiraswasta.
Lama didiagnosis : 2 th
Dukungan sosial : Istri

Menyatakan bersedia menjadi partisipan dalam penelitian yang dilakukan saudara Kuswidyawati Novasari, Mahasiswi S1 Keperawatan STIKES Panti Rapih Yogyakarta dan telah mendapat keterangan secara terinic dan jelas mengenai :

1. Penelitian yang berjudul "PENGALAMAN PASIEN DM TIPE 2 DALAM MENJALANKAN DIABETES SELF MANAGEMENT DI INSTALASI RAWAT JALAN RUMAH SAKIT PANTI RINI YOGYAKARTA" Perlakuan yang akan diterapkan pada partisipan.
2. Manfaat ikut sebagai partisipan penelitan
3. Prosedur penelitian

Oleh karena itu saya bersedia/tidak bersedia *) secara sukarela untuk menjadi partisipan penelitian dengan penuh kesadaran serta tanpa keterpaksaan. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya tanpa tekanan dari pihak manapun.

Demikian lembar ini untuk digunakan sebagimana mestinya.

Yogyakarta, 03/07/2025

Lampiran 4

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI PARTISIPAN

INFORMED CONSENT

Setelah mendapatkan penjelasan dari peneliti, saya yang betanda tangan dibawah ini :

Nama : Bp. A

Usia : 40 tahun

Jenis Kelamin : Laki - laki

Pendidikan : Sarjana

Pekerjaan : Event organizer. / wiraswasta.

Lama didiagnosis : 2 tahun

Dukungan sosial : Keluarga.

Menyatakan bersedia menjadi partisipan dalam penelitian yang dilakukan saudara Kuswidyawati Novasari, Mahasiswi S1 Keperawatan STIKES Panti Rapih Yogyakarta dan telah mendapat keterangan secara terinic dan jelas mengenai :

1. Penelitian yang berjudul "PENGALAMAN PASIEN DM TIPE 2 DALAM MENJALANKAN DIABETES SELF MANAGEMENT DI INSTALASI RAWAT JALAN RUMAH SAKIT PANTI RINI YOGYAKARTA" Perlakuan yang akan diterapkan pada partisipan.
2. Manfaat ikut sebagai partisipan penelitan
3. Prosedur penelitian

Oleh karena itu saya bersedia/tidak bersedia *) secara sukarela untuk menjadi partisipan penelitian dengan penuh kesadaran serta tanpa keterpaksaan. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya tanpa tekanan dari pihak manapun.

Demikian lembar ini untuk digunakan sebagimana mestinya.

Yogyakarta, 27/6/2025

Lampiran 4

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI PARTISIPAN

INFORMED CONSENT

Setelah mendapatkan penjelasan dari peneliti, saya yang betanda tangan dibawah ini :

Nama : Ny. S

Usia : 42 th

Jenis Kelamin : Perempuan

Pendidikan : SLTP

Pekerjaan : Ibu rumah tangga

Lama didiagnosis :

Dukungan sosial : suami

HbA1c : 5.6 (16-06-2015)

Menyatakan bersedia menjadi partisipan dalam penelitian yang dilakukan saudara Kuswidyawati Novasari, Mahasiswi S1 Keperawatan STIKES Panti Rapih Yogyakarta dan telah mendapat keterangan secara terinic dan jelas mengenai :

1. Penelitian yang berjudul "PENGALAMAN PASIEN DM TIPE 2 DALAM MENJALANKAN DIABETES SELF MANAGEMENT DI INSTALASI RAWAT JALAN RUMAH SAKIT PANTI RINI YOGYAKARTA" Perlakuan yang akan diterapkan pada partisipan.
2. Manfaat ikut sebagai partisipan penelitan
3. Prosedur penelitian

Oleh karena itu saya (bersedia/~~tidak bersedia~~ *) secara sukarela untuk menjadi partisipan penelitian dengan penuh kesadaran serta tanpa keterpaksaan. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya tanpa tekanan dari pihak manapun.

Demikian lembar ini untuk digunakan sebagimana mestinya.

Yogyakarta, 9 /6/2015

Lampiran 4

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI PARTISIPAN

INFORMED CONSENT

Setelah mendapatkan penjelasan dari peneliti, saya yang betanda tangan dibawah ini :

Nama : Sdr. R
Usia : 48 tahun
Jenis Kelamin : Laki - Laki
Pendidikan : SMA
Pekerjaan : Pramuniaga
Lama didiagnosis : 6 th
Dukungan sosial : keluarga (orang tua)
Hbalc : 7 (16-6-2025)

Menyatakan bersedia menjadi partisipan dalam penelitian yang dilakukan saudara Kuswidyawati Novasari, Mahasiswi S1 Keperawatan STIKES Panti Rapih Yogyakarta dan telah mendapat keterangan secara terinic dan jelas mengenai :

1. Penelitian yang berjudul "PENGALAMAN PASIEN DM TIPE 2 DALAM MENJALANKAN DIABETES SELF MANAGEMENT DI INSTALASI RAWAT JALAN RUMAH SAKIT PANTI RINI YOGYAKARTA" Perlakuan yang akan diterapkan pada partisipan.
2. Manfaat ikut sebagai partisipan penelitan
3. Prosedur penelitian

Oleh karena itu saya (bersedia) ~~tidak bersedia~~ *) secara sukarela untuk menjadi partisipan penelitian dengan penuh kesadaran serta tanpa keterpaksaan. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya tanpa tekanan dari pihak manapun.

Demikian lembar ini untuk digunakan sebagimana mestinya.

Yogyakarta, 16 Juni 2025

Lampiran 4

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI PARTISIPAN

INFORMED CONSENT

Setelah mendapatkan penjelasan dari peneliti, saya yang betanda tangan dibawah ini :

Nama : My. Y

Usia : 58 Tahun

Jenis Kelamin : Perempuan

Pendidikan : SMA

Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga

Lama didiagnosis : 3 Tahun

Dukungan sosial : keluarga

HbA1C : 9,8

Menyatakan bersedia menjadi partisipan dalam penelitian yang dilakukan saudara Kuswidyawati Novasari, Mahasiswi S1 Keperawatan STIKES Panti Rapih Yogyakarta dan telah mendapat keterangan secara terinic dan jelas mengenai :

1. Penelitian yang berjudul "PENGALAMAN PASIEN DM TIPE 2 DALAM MENJALANKAN DIABETES SELF MANAGEMENT DI INSTALASI RAWAT JALAN RUMAH SAKIT PANTI RINI YOGYAKARTA" Perlakuan yang akan diterapkan pada partisipan.
2. Manfaat ikut sebagai partisipan penelitan
3. Prosedur penelitian

Oleh karena itu saya bersedia/tidak bersedia *) secara sukarela untuk menjadi partisipan penelitian dengan penuh kesadaran serta tanpa keterpaksaan. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya tanpa tekanan dari pihak manapun.

Demikian lembar ini untuk digunakan sebagimana mestinya.

Yogyakarta, 27/6/2015

Lampiran 4

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI PARTISIPAN

INFORMED CONSENT

Setelah mendapatkan penjelasan dari peneliti, saya yang betanda tangan dibawah ini :

Nama : Ny. I

Usia : 53 th

Jenis Kelamin : Perempuan

Pendidikan : SMA

Pekerjaan : Penjual sayur

Lama didiagnosis : 5th

Dukungan sosial : Anak pasien

Hbalc : 6,1

Menyatakan bersedia menjadi partisipan dalam penelitian yang dilakukan saudara Kuswidyawati Novasari, Mahasiswi S1 Keperawatan STIKES Panti Rapih Yogyakarta dan telah mendapat keterangan secara terinic dan jelas mengenai :

1. Penelitian yang berjudul "PENGALAMAN PASIEN DM TIPE 2 DALAM MENJALANKAN DIABETES SELF MANAGEMENT DI INSTALASI RAWAT JALAN RUMAH SAKIT PANTI RINI YOGYAKARTA" Perlakuan yang akan diterapkan pada partisipan.
2. Manfaat ikut sebagai partisipan penelitan
3. Prosedur penelitian

Oleh karena itu saya bersedia/tidak bersedia *) secara sukarela untuk menjadi partisipan penelitian dengan penuh kesadaran serta tanpa keterpaksaan. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya tanpa tekanan dari pihak manapun.

Demikian lembar ini untuk digunakan sebagimana mestinya.

Yogyakarta, 15/6/2015

INSTRUMEN PENELITIAN

PEDOMAN WAWANCARA PENGALAMAN PASIEN DM TIPE 2 DALAM MENJALANKAN DIABETES SELF MANAGEMENT DI INSTALASI RAWAT JALAN RUMAH SAKIT PANTI RINI YOGYAKARTA

Inisial partisipan :

Jenis kelamin :

Usia :

Lama menderita DM :

Hasil Hba1c :

Terapi yang digunakan :

Pekerjaan :

Daftar Utama :

1. Bisa diceritakan tentang diri Anda, seperti usia, pekerjaan, dan sudah berapa lama didiagnosa dengan Diabetes Mellitus tipe 2 ?

   Probing :

   a. Tolong ceritakan bagaimana perasaan Anda ketika menjalani didiagnosa DM tipe 2?
   b. Bagaimana kondisi kesehatan Anda sebelum didiagnosis diabetes, dan apakah ada perubahan gaya hidup Anda lakukan setelahnya?

2. Bisa diceritakan sejauh mana Anda ketahui tentang *diabetes self management*?

   Probing : Darimana Anda mendapatkan informasi terkait DSM, dan apakah informasi tersebut cukup membantu dalam mengelola diabetes ?

3. Bagaimana pengalaman Anda dalam menjalankan perilaku manajemen diri diabetes terkait dengan pola makan?
4. Bagaimana pengalaman Anda dalam menjalankan perilaku manajemen diri diabetes terkait aktivitas fisik sehari hari ?
5. Bagaimana pengalaman Anda dalam menjalankan perilaku manajemen diri diabetes terkait pemantauan gula darah ?
6. Bagaimana pengalaman Anda dalam menjalankan perilaku manajemen diri diabetes terkait penggunaan obat ?

7. Bagaimana pengalaman Anda dalam menjalankan perilaku manajemen diri diabetes terkait pemecahan masalah terkait kondisi hipoglikemia atau hiperglikemia ?
8. Bagaimana pengalaman Anda dalam menjalankan perilaku koping sehat ?
9. Bagaimana pengalaman Anda dalam menjalankan perilaku dan pencegahan komplikasi?
10. Tolong ceritakan bagaimana dengan faktor apa saja yang menurut Anda memudahkan dalam menjalankan DSM?

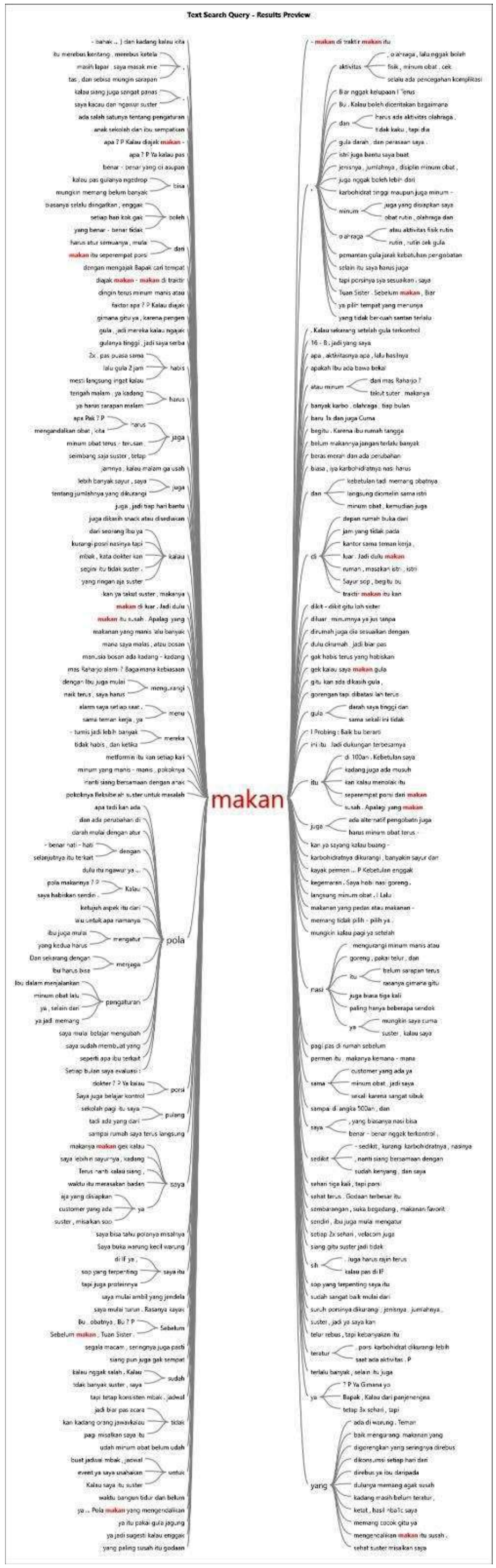
    Probing : Bagaiman dengan peran dari keluarga, tenaga kesehatan, atau komunitas yang menjalankan DSM ?
11. Bagaimana dengan hambatan atau tantangan yang Anda hadapi dalam menjalankan DSM ?

    Probing : Bagaimana cara Anda mengatasi hambatan tersebut, dan apakah ada hambatan yang hingga saat ini sulit diatasi ?
12. Tolong sebutkan strategi seperti apa yang Anda lakukan untuk tetap bisa menjalankn DSM meskipun ada berbagai kendala ?

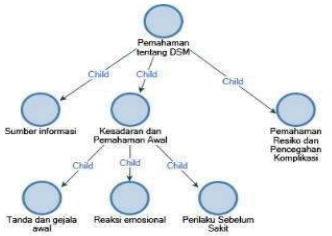
    Probing : Apakah ada perubahan strategi yang Anda lakukanan dari waktu ke waktu untuk lebih memudahkan dalam menjalankan DSM

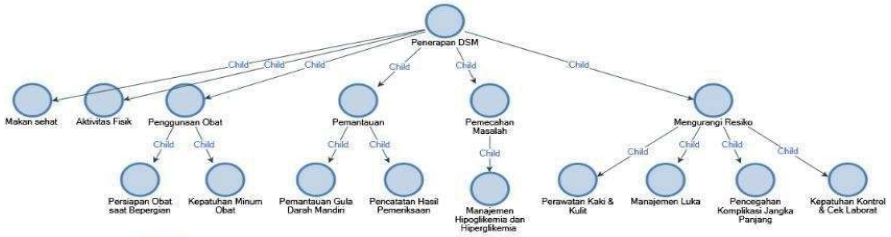
Word Query

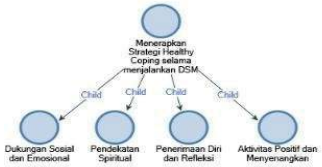
bosan
pengalaman
rendah
bulan
suami
hasilnya
obatnya
perubahan
berapa
hanya
acara
kontrol
setiap
cukup
warung
bikin
lemes
rutin
tetap
olahraga
paham
tinggi
kegiatan
sakit
tentang
kondisi
sekitar
setelah
punya
lebih
rasanya
komplikasi
sedikit
waktu
menjaga
sehat
sekali
masih
badan
hba1c
selalu
tidak
boleh
sangat
periksa
kasih
aktivitas
gulanya
darah
kecil
terima
biasanya
makan
terkait
benar
khusus
pasien
apalagi
tanda
diabetes
manis
paling
sering
sehari
jawalnya
tahun
metformin
pasti
informasi
pakai
sendiri
mulai
sayur
salah
cerita
makannya
langsung
biasa
mereka
jalan
penyakit
manajemen
makanan
pengelolaan
dikasih
takut
mungkin
sekarang
masak
orang
keringat
bolong
keluarga
pertama
merasa
didiagnosa
walaupun
sebelum
macam

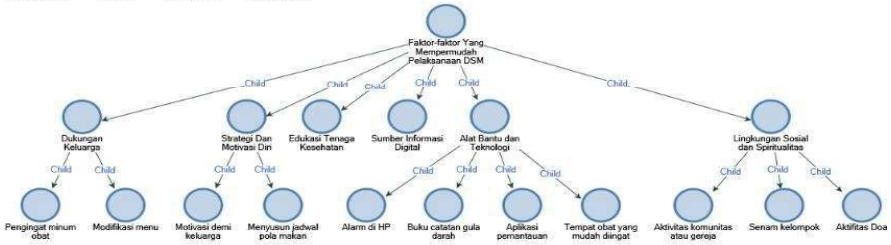

Text Search Query - Results Preview
makan

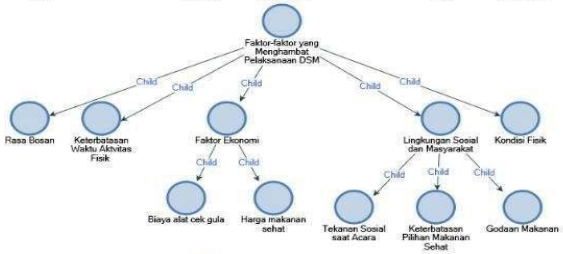
Mind Map


Pemahaman tentang DSM
Child
Child
Child
Sumber informasi
Kesadaran dan Pemahaman Awal
Pemahaman Resiko dan Pencegahan Komplikasi
Child
Child
Child
Tanda dan gejala awal
Reaksi emosional
Perilaku Sebelum Sakit


Penerapan DSM
Child
Child
Child
Child
Child
Child
Makan sehat
Aktivitas Fisik
Penggunaan Obat
Pemantauan
Pemecahan Masalah
Mengurangi Resiko
Child
Child
Child
Child
Child
Child
Child
Persiapan Obat saat Bepergian
Kepatuhan Minum Obat
Pemantauan Gula Darah Mandiri
Pencatatan Hasil Pemeriksaan
Manajemen Hipoglikemia dan Hiperglikemia
Perawatan Kaki & Kulit
Manajemen Luka
Pencegahan Komplikasi Jangka Panjang
Kepatuhan Kontrol & Cek Laborat

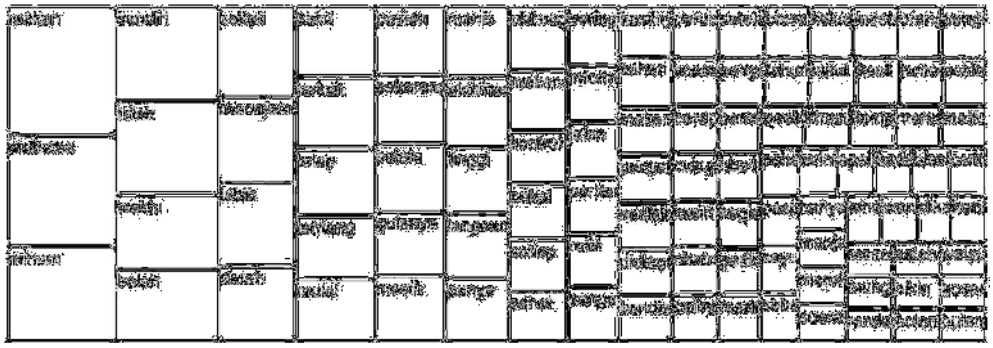

Menerapkan Strategi Healthy Coping selama menjalankan DSM
Child
Child
Child
Child
Dukungan Sosial dan Emosional
Pendekatan Spiritual
Penerimaan Diri dan Refleksi
Aktivitas Positif dan Menyenangkan

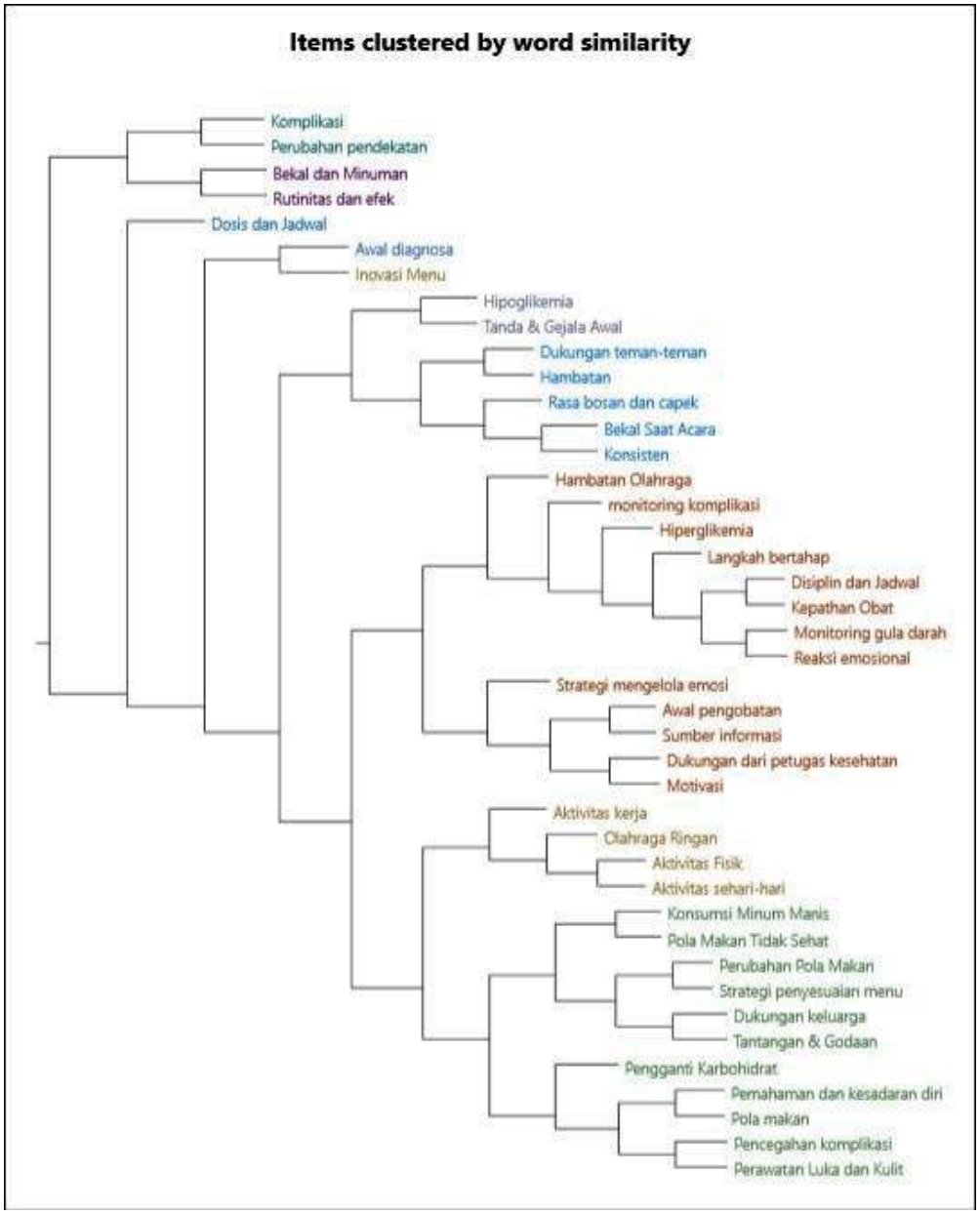

Faktor-faktor Yang Mempermudah Pelaksanaan DSM
Child
Child
Child
Child
Child
Child
Dukungan Keluarga
Strategi Dan Motivasi Diri
Edukasi Tenaga Kesehatan
Sumber Informasi Digital
Alat Bantu dan Teknologi
Lingkungan Sosial dan Spiritualitas
Child
Child
Child
Child
Child
Child
Child
Child
Pengingat minum obat
Modifikasi menu
Motivasi demi keluarga
Menyusun jadwal pola makan
Alarm di HP
Buku catatan gula darah
Aplikasi pemantauan
Tempat obat yang mudah diingat
Aktivitas komunitas atau gereja
Senam kelompok
Aktifitas Doa


Faktor-faktor yang Menghambat Pelaksanaan DSM
Child
Child
Child
Child
Child
Rasa Bosan
Keterbatasan Waktu Aktivitas Fisik
Faktor Ekonomi
Lingkungan Sosial dan Masyarakat
Kondisi Fisik
Child
Child
Child
Child
Child
Biaya alat cek gula
Harga makanan sehat
Tekanan Sosial saat Acara
Keterbatasan Pilihan Makanan Sehat
Godaan Makanan

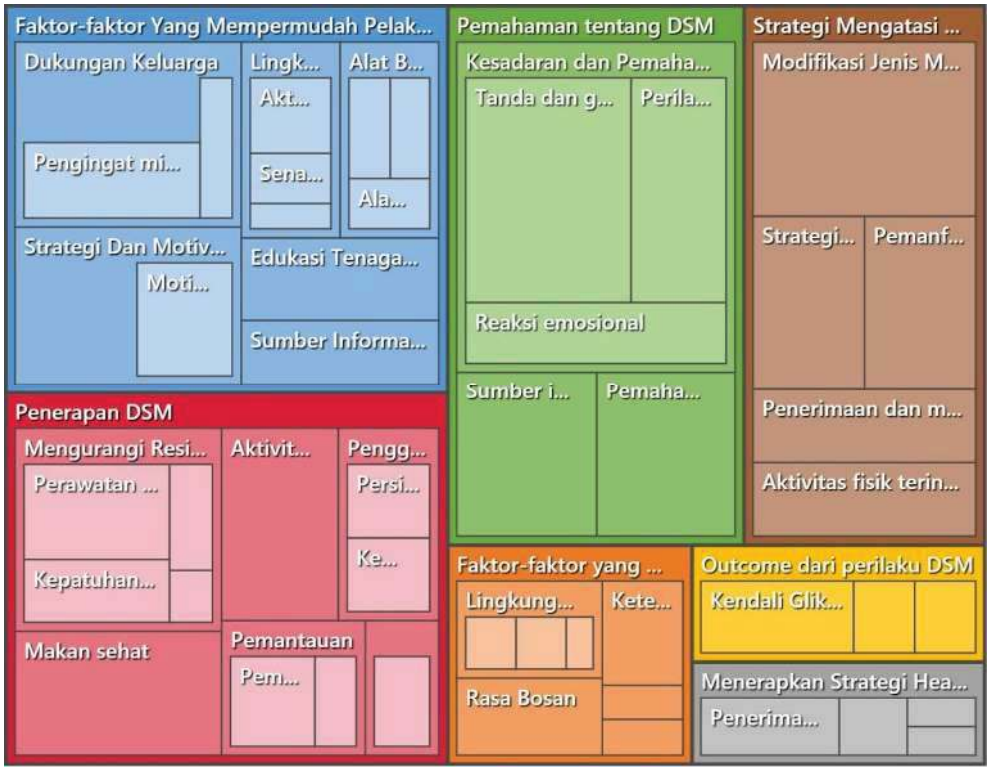
Strategi Mengatasi Hambatan DSM
Child
Child
Child
Child
Child
Modifikasi Jenis Makanan
Aktivitas fisik terintegrasi dengan rutinitas
Pemanfaatan Sumber Daya Dukungan
Penerimaan dan motivasi diri
Strategi Adaptasi sosial

Outcome dari perilaku DSM
Child
Child
Child
Child
Kendali Glikemik yang Lebih Baik
Penurunan Gejala Fisik
Peningkatan Kualitas Hidup dan Fungsi Sosial
Pengurangan Dosis obat




Items clustered by word similarity
Komplikasi
Perubahan pendekatan
Bekal dan Minuman
Rutinitas dan efek
Dosis dan Jadwal
Awal diagnosa
Inovasi Menu
Hipoglikemia
Tanda & Gejala Awal
Dukungan teman-teman
Hambatan
Rasa bosan dan capek
Bekal Saat Acara
Konsisten
Hambatan Olahraga
monitoring komplikasi
Hiperglikemia
Langkah bertahap
Disiplin dan Jadwal
Kepathan Obat
Monitoring gula darah
Reaksi emosional
Strategi mengelola emosi
Awal pengobatan
Sumber informasi
Dukungan dari petugas kesehatan
Motivasi
Aktivitas kerja
Olahraga Ringan
Aktivitas Fisik
Aktivitas sehari-hari
Konsumsi Minum Manis
Pola Makan Tidak Sehat
Perubahan Pola Makan
Strategi penyesuaian menu
Dukungan keluarga
Tantangan & Godaan
Pengganti Karbohidrat
Pemahaman dan kesadaran diri
Pola makan
Pencegahan komplikasi
Perawatan Luka dan Kulit

Hirarki Chart



Lampiran

TRANSKRIP WAWANCARA

Partisipan 01 :Ny I (15/06/2025 jam 17.46)

I	Selamat sore bu Isti…..
P	Selamat sore mbak, mbak apa suster ?
I	Mbak, apa aja boleh Buk… Mohon maaf sebelumnya Saya Kuswidyawati Novasari, Salah satu mahasiswa Sarjana Keperawatan di Stikes Panti Rapih Yogyakarta. Saat ini sedang melakukan penelitian terkait dengan bagaimana pengalaman pasien diabetes dalam menjalankan manajemen diri diabetesnya. Sehingga kontrol glikemiknya menjadi terkontrol. Di rekam medis ibu saya melihat bu Isti ini hasilnya cukup baik dinilai 6,1 untuk kontrol glikemiknya. Jadi secara tidak langsung memang pengendalian manajemen diri terkait penyakit diabetesnya ini sendiri cukup baik dan harapannya nanti dengan wawancara kita ini ada hasil yang bisa kita peroleh ibu, terlebih untuk pengembangan kami di rumah sakit. Jadi nanti ada kiat-kiat khusus yang bisa ditularkan ke pasien yang lain terkait bagaimana manajemen yang baik, sehingga pasien- pasien yang nilainya masih kurang baik nanti bisa meniru yang baik sehingga apa ya harapan hidupnya jadi semakin lebih baik juga. Begitu ya ibu nanti untuk proses wawancaranya sendiri saya membutuhkan waktu sekitar 45 sampai 60 menit nanti kita mulai dengan percakapan terbuka ibu ada pertanyaan dan silakan ibu Isti boleh diberikan jawaban. Nanti kalau ada sesuatu hal yang kurang berkenan boleh disampaikan selama proses wawancara ini apapun hasilnya kami akan menjaga kerahasiaan baik dari identitas peneliti bertujuan untuk penelitian saja begitu ibu. Apakah ibu bersedia?... bisa saya mulai ya buk ya
P	Iya mbak saya bersedia

I	Ibu Isti boleh diceritakan sedikit tentang usia, pekerjaan atau sudah berapa lama ibu menderita diabetes melitus itu sendiri ibu?
P	Bisa mbak, umur saya 58 tahun
I	Terus aktivitas sehari-hari apa Buk biasanya Buk?
P	Saya buka warung kecil warung makan di depan rumah buka dari jam 7 pagi sampai kadang jam 5, jam 6
I	Probing: Berarti hampir 1 hari ya Buk ya,lalu untuk ibu sudah terdiagnosa diabetes sendiri sudah berapa lama ?
P	Sudah 5 tahun mbak
I	Awalnya dulu gimana buk tanda-tandanya? gejala badannya yang enggak enak?
P	Awalnya itu yooo lemes, keringat dingin, sering gliyer, mudah haus, sering ke kamar mandi, sering sekali, terus pandangan agak kabur, cepet capek
I	Probing: Dulu pas ketahuan diabet pertama kali sampai berapa gulanya buk?
P	Pasien terdiam agak lama….dan tampak berpikir “gulanya 400 dulu mbak “
I	Wah tinggi sekali ibu sampai dengan 400 berarti memang sesuai dengan tanda gejala pasien yang awal-awal diabetes sering pipis mudah haus mudah lapar terus pemeriksaan pertama kali ibu kemana dulu?
P	Dulu ke puskesmas
I	Kalau boleh tahu dulu pakai obat apa buk dulu?
P	Dulu pas di puskesmas cuma dikasih metformin

I	Sekarang pas di Rumah sakit pakai metformin, sama velacom ya buk?
P	Iya saya pakai metformin sama velacom mbak
I	Waktu pertama kali ibu didiagnosa oleh dokter, mohon maaf hasil gula darah ibu 400 tanda gejalanya memang mengarah ke diabetes hal apa saja yang terpikir di ibu pertama kali, perasaannya seperti apa ibu?
P	Ya ya… Kaget, takut kalau nanti kemana-mana bisa ke jantung, bisa ke liver, bisa ke ginjal
I	Ya berarti memang awalnya juga takut, kaget kalau terjadi komplikasi yang kemana-mana itu ya ibu ya. Kalau untuk aktivitas sehari-hari kan ibu tadi jualan ya berarti masih banyak aktivitas yang dikerjakan di rumah, masak gitu ya buk ya. Lalu untuk gaya hidupnya sendiri waktu sebelum didiagnosa dan sesudah didiagnosa diabetes itu seperti apa ibu kalau boleh diceritakan?
P	Ya kalau sebelum terdeteksi ya, ya makannya ngawur sih mbak, termasuk yang manis-manis, minum manis, termasuk yang karbohidrat tinggi, termasuk buah-buah yang mengandung alkohol gitu, kayak durian ya remen mbak
I	Probing:Lalu untuk apa namanya saat ini, kalau untuk saat ini pola gaya hidupnya sudah seperti apa setelah divonis oleh dokter?
P	Ya kalau porsi makan itu seperempat porsi dari makan biasa, iya karbohidratnya nasi harus dikurangi, lebih banyak sayur, lauk lebih banyak dan minum air putih banyak
I	Probing: Lalu masih suka minum manis enggak bu? Atau berganti ke gula tropicana?
P	Enggak mbak… sudah engga minum manis

I	Baik buk, dalam diabetes ini kan ibuk juga riwayat sakit gulanya sudah lama ya sekitar 5 tahun, lalu ibuk kontrol rutin enggak ke dokter?
P	“Iya mbak, kontrol rutin tiap bulan sekali “
I	Berarti di tiap kali kunjungan ke rumah sakit juga pasti dokter sudah
	memberikan edukasi ataupun informasi terkait apa saja yang boleh ibu lakukan, lalu manajemen diabetesnya seperti apa, berarti sudah dijelaskan ya?
P	Iya mbak sudah dijelaskan oleh dokter dan perawat, biasanya selalu diingatkan, enggak boleh makan banyak karbo, olahraga, tiap bulan rajin kontrol
I	Sejauh mana pengetahuan ibu tentang manajemen diri terkait diabetes?
P	Sekarang saya paham mbak, dari yang awalnya dulu enggak paham dan butuh waktu untuk belajar. Dulu saya cuma tahu minum obat saja minum obat saja. Tapi dokter dan perawat kasih tahu kalau diabetes harus dikelola sendiri, enggak bisa cuma mengandalkan obat, kita harus jaga makan, olahraga rutin, rutin cek gula darah dan hindari stress, pola makannya
I	Lalu biasanya dari mana saja informasi yang ibu dapat, terkait bagaimana tentang manajemen diri diabetes ini apakah hanya cukup dari dokter atau perawat saja, atau pada saat ibu kunjungan atau dari tempat lain ibu juga aktif mengakses informasi itu?
P	Iya mbak dari rumah sakit dan dari puskesmas kadang saya ikut edukasi kalau ada penyuluhan, dan anak saya bantu cari informasi di internet terus saya catat supaya membantu biar enggak bingung, soalnya sudah tua kalau di rumah itu mudah lupa
I	Kalau dirumah gitu ada kayak prolanis atau posyandu yang ibu ikuti?
P	Wah saya enggak ikut kalau posyandu mbak, karena memang punya warung dari pagi sudah repot masak di dapur

I	Lalu untuk pengalaman dari ibu Isti sendiri bagaimana tentang pengaturan dari pola makannya ini, sedangkan basicnya ibu saja punya warung setiap hari masak di dapur, makanannya banyak dan beraneka ragam, lalu gimana pengelolaannya seperti apa ibu terkait pola makan ya?
P	Ya Gimana yo mbak yo, (*pasien tertawa ...)* soalnya kerja saya di warung tiap hari masak, kadang masakan yang kaya akan karbohidrat, gorengan kolesterol, masakan pedas itu godaanya besar sekali.
I	Waah iya ya buk, enak sekali, kadang suka icip-icip gitu ya buk kalau pas masak?
P	Iya mbak, suka icip-icip kalau pas masak, tapi saya tahan mbak, coba buat masak yang lebih sehat, juga buat warung. Saya bikin menu tanpa msg atau moto penyedap, menu yang dijual di warung juga saya tambah dengan variasi menu sehat, contohnya jual nasi merah, nasi jagung, lauk banyak yang rebusan, dan cocok untuk pasien diabet mbak, saya kurangi juga gulanya. Untuk makanan saya setiap hari lebih banyak sayur, saya juga makan teratur, porsi karbohidrat dikurangi lebih banyak rebus daripada goreng
I	Iya betul ibu sudah sesuai sekali ya jadi memang pengaturan pola makan sudah sangat baik mulai dari kurangi makanan mencoba menu-menu yang sehat banyak yang dikukus, selalu pola makannya juga teratur mulai dari jam makannya, jenis makanannya ataupun jumlahnya sendiri. Lalu untuk aktivitas fisik sehari-hari ini ibu adakah waktu khusus yang ibu luangkan untuk sejenis mungkin olahraga ringan atau aktivitas fisik yang membantu dalam pengelolaan diri diabetes ini?
P	Iya mbak warung-warung saya kan buka dari pagi sampai sore, terus banyak gerak, masak, mengeluarkan keringat, banyak mengeluarkan energi, tapi tetap saya sempat kan jalan pagi kira-kira setengah jam atau minimal 20

	menit mbak sebelum mulai aktivitas, cuma jalan didepan rumah saja
I	Jadi sebelum di dapur ibu sudah aktif untuk olahraga ringan dulu jalan kaki 20 sampai 30 menit terkait dengan aktivitas fisik, atau olahraga ringan entah pemanasan di dapur dengan banyak berdiri, banyak berdiri duduk. Apakah ada treatment khusus yang ibu lakukan untuk memantau kadar gula darahnya apakah ibu juga melakukan itu di rumah?
P	Iya mbak saya punya alat cek gula sendiri untuk ngecek, untuk jaga-jaga.
I	Lalu tiap berapa hari sekali ngeceknya buk?
P	Saya biasanya saya cek kadang 3 hari sekali kalau badan terasa gak enak ya 2 hari sekali
I	Probing: Jadi begitu ada hasilnya gitu terus dia langsung jadi kayak alarm ya ibu, ini kok gulaku turun atau gulaku tinggi itu udah langsung tahu hasilnya ya ibu ya jadi lebih terpantau dengan baik. Penggunaan obat tadi ibu sampaikan ada 2 obat rutin ya buk ya yang dikelola ya ada metformin dan juga velacom itu dosisnya berapa hari
P	Kalau metformin itu kan setiap kali makan setiap 2x sehari, velacom juga 2x sehari mbak
I	Lalu apakah pernah sampai gak keminum atau bolong-bolong gitu gak ibu mengingat ibu kan kadang juga mungkin aktivitas di warung kan kadang gak menentu ya ibu dilalai pas banyak pembeli yang datang atau bagaimana gitu ibu ya kadang lupa mbak solusinya gimana ibu?
P	Biasanya ibu ya obatnya itu saya taruh ditempat yang strategis biar saya lihat terus dan saya minum terus itu, jadi gak lupa dan jangan sampai lupa kalau saya harus minum obat. Selain itu saya tulis di tembok jangan lupa minum obat
I	Selain itu adakah treatmen lain seperti dipasang alarm di hp biar enggak lupa gitu buk?

P	Enggak mbak… saya cuma tulis di tembok ; " jangan lupa minum obat 2x sehari " *…(pasien tertawa terbahak bahak …)*
I	Probing; Kadang pas ibuk pergi-pergi dia ada obat yang disimpan khusus di tas gitu enggak buk?
P	Ada, ada… kalau pergi gitu ada disimpan di tas obatnya
I	Diabetes ini kan ada yang namanya gula darah rendah sama gula darah tinggi, terkait manajemen mengatasi masalahnya itu apakah dari ibu sendiri pernah mengalami kondisi dimana gula darahnya ngedrop atau sampai gula darahnya tinggi,lalu solusinya ibuk yang bisa dilakukan itu apa ya biasanya ibu ?
P	Ya…ya.. pernah mbak… *(pasien tampak terdiam sebentar dan tampak berpikir…).* Saya sampai hipoglikemia yang gula darahnya sampai ngedrop itu ya tandanya sampai badannya terasa lemes mbak, lemes, pikirannya itu seperti ngambang gitu lho mbak enggak bisa focus, kalau sampai gula darah tinggi juga rasanya juga lemes gitu, lemes, keringat dingin, terus jadi sering sekali pipis, kalau sampai gula rendah itu saya cuma minum teh manis saja *(… ekspresi tampak mantap dan yakin dalam mengatakan ini …)*
I	Baik buk, berarti sudah mengenali tanda-tanda pasien mengalami gula darah tinggi, gula darah rendah dan apa yang harus dilakukan, langsung minum teh manis kalau pas gulanya ngedrop bisa makan kayak permen…
P	Kebetulan enggak suka permen mbak… jadi Cuma minum teh manis aja (*pasien tertawa bahagia ….)*
I	Lalu terkait dengan manajemen diri ini itu juga ada tentang coping yang sehat buk, Jadi bagaimana ibu mengelola manajemen diri untuk menjaga kondisi emosional ni, kadang ada beberapa pasien yang stress terus jadi gulanya tinggi, kalau ibu menghadapi hal-hal seperti itu gimana buk biasanya ?

P	Ya sabar mbak,…sabar, sabar… masih ikut aktif kegiatan di gereja jadi masih banyak komunitas ataupun kegiatan-kegiatan yang bisa bertemu dengan orang banyak jadi kayak hiburan gitu, bisa cerita-cerita.
I	Kalau ibuk sendiri masih banyak aktivitas, maf ni buk, agamanya apa, kalau Nasrani masih banyak kegiatan di gereja, jadi masih bisa ketemu orang banyak, cerita-cerita. Lalu kalau terkait dengan coping yang sehat ini tadi apakah ibu juga ada komunitas penderita diabetes di lingkungan sekitar atau dari puskesmas yang dia berkomunikasi dengan whatsapp atau ada perkumpulan setiap berapa bulan sekali ada senam gitu ada tidak ya Bu?
P	Kalau saya enggak ada mbak, komunikasi melalui whatsapp itu ada mbak, kalau ngumpul-ngumpul jarang, jadi kita bisa saling sharing tentang kondisi satu sama lain obrolan-obrolan terbaru tentang penyakit diabetes itu seperti apa lalu untuk pencegahannya, karena ada dari kader desa yang memantau
I	Lalu untuk penyakit diabetes komplikasinya dimasyarakat terkadang itu kenalnya kayak diabetes yang dia gula kering, gula basah nah tau-tau nanti terus ada luka kok enggak sembuh-sembuh dari ibu Isti sendiri apakah ada luka gitu enggak buk dibadan? Untuk antisipasinya untuk pencegahan komplikasinya seperti apa buk?seperti pemantauan pada kaki, pemantaun gula, tekanan darah ?
P	Saya rajin kontrol mbak ke rumah sakit tiap bulan. Saya cek gula di rumah dan tekanan darah. Kebetulan saya punya tensi dan juga periksa mata tiap 1 tahu sekali. Saya selalu pakai sandal dirumah ataupun didapur saat masak, Dan kalau ada luka langsung saya bersihkan langsung saya obati gitu aja
I	Iya ya buk, karena aktivitas ibuk sendiri sudah banyak, masak di dapur, kadang juga kena minyak, atau kena pisau gitu sudah otomatis dirawat sendiri ya buk ?

P	Iya mbak…
I	Kalau dari dukungan yang bisa diberikan oleh keluarga ataupun lingkungan sekitar dalam ibu menjalankan perilaku manajemen diabetes itu seperti apa? dan bagaimana tentang faktor-faktor yang mendukung jadi dari keluarga atau lingkungan sekitar yang bisa membantu ibu, seperti dalam menjalankan perilaku manajemen diri diabetes ini? Karena ibuk sakit diabetes sudah lama, apakah kadang ada bosen ada capek begitu?
P	Diabetes saya sudah lama dan kadang-kadang juga ada bosen ada capek gitu, setiap hari suruh minum obat dan setiap hari kok gak boleh makan ini itu. Jadi dukungan terbesarnya dari keluarga dari anak saya setiap kali tanya
	udah minum obat belum udah makan belum makannya jangan terlalu banyak dan dari teman-teman juga kalau pas kumpul gitu sering menasehati hati -hati, dijaga tubuhnya.
I	Berarti memang faktor pendukungnya yang utama dari keluarga sama dari teman-teman ya ibu, dari anak yang selalu mengingatkan harus minum obat terus makannya harus dijaga, porsinya jangan terlalu banyak. Probing :Terus dalam ibuk menjalani pengelolaan diabetes ini, apakah ada hambatan yang sekiranya ibu paling sulit untuk dihadapi?
P	Ya dari makanan, masak setiap hari, kadang pengen nyoba ini sedikit aja tapi kan lama-lama jadi yo jadi banyak *(pasien tertawa terbahak-bahak…)* dan kadang kalau kita makan gitu kan ada dikasih gula, dikasih garam dan kecap juga iya, kadang males untuk olahraga, kadang kalau udah capek males sekali untuk olahraga, tapi tetap saya usahakan walaupun sebentar gitu aja *(pasien tertawa dan bersemangat…*)walaupun cuma sebentar harus olahraga rutin, paling tidak cuma jalan atau pemanasan sedikit-sedikit.

I	Untuk strateginya apa yang bisa ibu lakukan untuk menjaga pengelolaan diabetes ini?
P	Saya buat jadwal mbak, jadwal untuk makan dan minum obat, kemudian juga saya tulis ditembok sebagai pengingat dan motivasi, saya juga punya buku catatan gula darah dan makanan apa yang perlu dimakan dan tidak boleh dimakan, kalau saya merasa bosan saya ganti menu, tapi tetap yang sehat,sesuai dietnya
I	Lalu yang ibuk lakukan ini, apakah ada perubahan strateginya. Maksudnya yang dulu ibu sampai keras sekali terhadap strategi pengelolaanya. Sampai yang benar-benar tidak boleh makan gula sama sekali ini tidak boleh ini itu sampai seperti itu atau ya sudahlah pelan-pelan nanti tetap dijaga tetap fleksibel ?
P	Kalau dulu pas awal-awal ya sampai ketat sekali mbak, awalnya juga sampai lemes… kesini sini ya lebih santai, tapi ya tetap disiplin, saya cari yang cocok. Jadi kayak orang pilih penjahit, harus cari yang pas sam tubuh kita. Saya buat fleksibel tapi tetap konsisten mbak. jadwal makan, jenisnya, jumlahnya, disiplin minum obat, mulai dengan tempelan-tempelan di tembok jangan lupa minum obat, aktivitas ringan dan yang pasti mengelola stress. Harus dibuat bahagia dan kuncinya bersyukur

I	Baik ibuk terima kasih, untuk yang sudah kita diskusikan hari ini kalau boleh saya rangkum ya ibu berarti tadi dari awal ibu didiagnosa diabetic itu, ibu merasa kaget, merasa takut nanti kalau penyakitnya sampai kemana- mana gitu ya ibu. Mulai dari yang ke ginjal, ke jantung begitu, lalu untuk tanda gejala yang awal muncul pada saat ibu didiagnosa mulai dengan keringat dingin sering buang air kecil lalu mudah haus itu terus ibu mulai sadar untuk periksa ke puskesmas dengan gula jarak 400, setelah itu ibu kontrol ke dokter ke rumah sakit 1 bulan sekali ya ibu ya pengobatan rutin dengan metformin sama velacom yang diminum sehari 2 kali lalu untuk apa namanya pola makan sendiri, ibu juga mulai mengatur pola makan yang baik mengurangi makanan yang manis lalu banyak makan yang direbus ya ibu daripada yang digoreng sampai-sampai dengan yang dijual itu ibu juga sudah mengurangi MSG atau moto ya ibu itu tadi ya, ada juga menu sehat yang dijual, seperti nasi merah, nasi jagung, dan lauk yang banyak direbus. Lalu untuk pemantauan gula darah sendiri ibu juga sudah punya alat itu sudah sangat mendukung sekali ibu untuk pengendalian manajemen dirinya dari ketujuh aspek itu dari pola makan, pemantan gula jarak kebatuhan pengobatan lalu aktivitas fisik ibu juga sudah mulai aktivitas fisik di rumah dengan jalan ringan jalan kaki minimal 20 menit sampai 30 menit sehari lalu untuk tanda kejalan seperti manajemen hipoglikemi ataupun hipoglikemi ibu juga sudah paham. Bagaimana saat gula darah rendah apa yang harus dilakukan dengan konsumsi makanan yang manis, minum manis gitu ya ibu. Lalu untuk dukungan keluarga itu yang paling utama ya ibu dari anak yang selalu mengingatkan untuk ibu kontrol rutin tiap bulan. Selain itu juga harus pengobatan teratur, makannya dijaga sesuai diet, dikurangi karbohidrat lalu

	untuk hambatannya sendiri tadi ibu cerita yang paling sulit itu dari faktor makanan ya ibu, tapi tetap diusahakan ya ibu walaupun warungnya rame atau banyak makanan ibu sudah secara. sadar untuk mengelola gulanya dengan baik dari faktor makanan, Baik bu Isti, terima kasih untuk diskusinya kita hari ini ya ibu, sudah banyak pengalaman yang ibu sampaikan, ibu ceritakan tentang bagaimana pengalaman ibu dalam manajemen diri terkait bersahabat dengan diabetes itu sendiri ya iya iya ibu, terima kasih banyak untuk informasi yang sudah diberikan saya mohon maaf kalau dalam diskusi kita hari ini ada salah atau tutur kata yang kurang berkenan. Semoga dari apa yang kita bicarakan hari ini dapat bermanfaat ke depannya ya ibu, dan terima kasih juga ibu sudah bersedia untuk mengeluangkan waktu di sela-sela kesibukan dari ibu Isti
P	Ya sama-sama mbak saya senang bisa berbagi. Semoga cerita saya ini bisa menjadi contoh buat yang lain agar tidak merasa rendah diri atau bagaimana takut gitu, apalagi yang punya usaha tapi tetap harus jaga kesehatan

Lampiran

TRANSKRIP WAWANCARA

Partisipan 02: Sdr. R (16/06/2025 jam 12.12)

I	Selamat siang, Pak Raharjo, perkenalkan, saya Kuswidyawati Novasari, salah satu mahasiswa di Stikes Panti Rapih Yogyakarta. Saat ini sedang mengambil sarjana keperawatan. Untuk tugas akhir saya itu mengambil tentang bagaimana pengalaman pasien DM tipe 2 dalam menjalankan manajemen diri diabetes. Kalau kontrak waktunya kurang lebih, nanti metode yang saya gunakan adalah wawancara. Waktu yang dibutuhkan kurang lebih 45-60 menit. Begitu, nanti ada beberapa pertanyaan, kita diskusi, monggo panjenengan boleh menjawab sesuai dengan apa yang panjenengan alami. Harapannya kalau dilihat dari rekam medisnya ini, hasil HbA1C kecenderungannya itu cukup baik di angka 7. Apakah panjenengan bersedia?
P	Iya bersedia
I	Boleh saya mulai dengan yang pertama ya pak ya, Dari Pak Raharjo sendiri, apakah boleh sedikit diceritakan bagaimana terkait eee… dengan identitas diri, usia, pekerjaan atau sudah lama menderita penyakit diabetes ini sendiri?
P	Saya kena diabetes itu semenjak pandemi COVID-19. Sekitar tahun 2019. Aktivitas pekerjaan saya pramuruti, ikut di yayasan RS ini juga
I	Dulu pas waktu didiagnosa diabetes itu, anda tahunya dari mana? Atau ada keluhan yang tidak nyaman di tubuh, terus jenengan periksa atau gejala seperti apa?
P	Awal-awalnya itu saya cuma ngerasain kok badannya itu enggak enak. Terus saya periksa di dokter Wawan, dokter umum. Awalnya itu ya dokter cuma cek darah saya saja, terus saya juga langsung nyerahin pasrah. Padahal saya paling takut diambil darah.

	Dan awalnya di cek gulanya 530, terus cuma dikasih metformin sama glimepiride itu
I	Probing:Terus pada saat gula darah 530 itu, adakah gejala-gejala dari tubuh Pak Raharjo yang sekiranya tidak nyaman atau ada pusing atau ada tanda khas DM, kan biasanya sering pipis atau merasa haus, merasa lapar begitu?
P	Iya, gejala yang awal muncul itu sering pipis iya. Terus haus juga iya, rasanya lemes kayak awal-awalnya saya kena gejala stroke pas bulan agustus sampai saya dirawat di RSI, rasanya lemes, saya enggak bisa ngapa-ngapain terus diongkok-ongkok dibawa ke RS.
I	Kalau boleh tahu dulu pas pertama kali dokter ngendiko langsung, wah mas ini kayaknya jenengan mengarah ke diabetes. Rasanya seperti apa mas pertama kali divonis dokter seperti itu?
P	Ya takut mbak, katanya kalau punya penyakit gula itu kalau ada luka susah sembuhnya, susah keringnya dan lama gitu.
I	Bagaimana dengan gaya hidup yang dulu mas Raharjo alami? Bagaimana kebiasaan makan atau minum dari mas Raharjo?
P	Saya kan aktivitasnya merawat pasien di Sawit Sari. Terus pas senin pagi itu saya enggak bisa ngapa-ngapain terus diongkok-ongkok di bawa ke Rs Islam. Dulu itu setiap sore pulang kerja saya beli es teh jumbo dan itu pasti dua gelas, kadang juga sering bikin marimas itu 1 teko dikasih es, dingin dan saya habiskan sendiri. Kalau pola makan sehari tiga kali, tapi porsi nasinya lebih banyak daripada sayur atau lauknya, Jadi ya bisa dibilang gaya hidup saya dulu jelek sekali mbak, makanya saya jadi obesitas juga.
I	Probing: Kalau boleh tahu dari Riwayat keturunan dikeluarga apakah ada yag sakit diabetes ya mas?
P	Kalau keluarga saya yang ketahuan gula itu baru saya sendiri. Kalau dari orang tua saya tidak ada mbak, Tapi kalau dari saudaranya ibu saya ada yang kakak nomor 1. Dulu pas meninggal itu ya saya sempat lihat, dan kakinya itu ada lukanya.

I	Adakah perbedaan dari yang pola hidupnya tadi sebelum ketahuan diabet dan kalau dibandingkan yang sekarang apakah ada perubahan mas?
P	Ya ada perubahannya, yang dulu itu saya pinginnya itu kalau minum manis, kayak bikin sirup, dan sekarang alon-alon kayak gorengan gitu saya kurangi. Kalau pingin banget itu baru bikin. Tapi kalau enggak pingin banget ya udah minum putih dingin saja saya sudah legowo
I	Untuk manajemen diri diabetes, sejauh mana mas raharjo tahu tentang informasi ini? pada saat kontrol begitu apakah dokter atau perawat juga memberikan informasi?
P	Ada mbak, kata dokter kan kalau makan suruh porsinya dikurangi, jenisnya, jumlahnya, jamnya, kalau malam ga usah makan, dan harus ada aktivitas olahraga, paling tidak jalan-jalan 15 menit setiap hari.
I	Probing: Lalu untuk pola makannya mas, berarti jenengan porsinya sudah mulai dikurangi dan adakah penggantian khusus misalkan, oh nasi dingin atau harus nasi merah gitu atau cukup dengan karbohidratnya yang jenengan kurangi atau bagaimana untuk pengaturan pola makannya dari Pak Raharjo?
P	Kalau saya, nasinya saya kurangi tapi kalau misalkan sayurnya itu daun-daun gitu saya perbanyak sayur
I	Probing: Berarti diperbanyak di sayur sama lauknya ya, tapi karbohidratnya yang jenengan kurangi dan selain juga apakah sudah mengurangi betul makanan dan minuman yang manis ya. Adakah tantangan yang mas Raharjo alami semisal kalau pas ga dirumah, pengaturan makanannya seperti apa?
P	Kalau pas kondangan gitu ya saya harus bisa milih-milih menu ya. Saya tetep milihnya ya nasi sedikit, kalau ada capcay, ya capcay. Jadi banyak

	sayurnya, sama lauknya.
I	Untuk pekerjaan kan jenengan pramurukti, berarti kan merawat pasien. Apakah ada waktu khusus yang jenengan luangkan untuk setidaknya bisa olahraga atau sebatas dengan aktivitas di rumah yang banyak, entah merawat, entah memandikan gitu, sudah ada aktivitas fisik yang dilakukan atau ada waktu khusus yang disiapkan?
P	Biasanya geraknya ya pas kalau di tempat pasien Pas merawat pasiennya. Kalau pas mandiin kan ngongkot-ngongkot pasiennya. Terus mendorong pasiennya, kalau Pasiennya pengen jalan- jalan keliling iya ikut jalan, sambil dorong dengan kursi roda, pasiennya berjemur ya saya ikut berjemur .
I	Probing: Berarti diambil keuntungannya dari situ ya mas ya. Kalau boleh tahu, merawat gitu dia ada hari liburnya nggak? Semisal pas libur ada kegiatan aktifitas fisik diluar jam kerja, apakah ada?
P	Kalau hari liburnya itu hari minggu, dan paginya saya tetep kerumahnya memandikan dulu, nyuapin dan beres-beres, setelahnya baru saya pulang, jadi kadang saya pakai bersepeda mbak, muter-muter di kampung.
I	Baik, jadi memang sudah sesuai harapan ya mas, setiap kali jenengan aktivitas, entah jalan, entah bersepeda itu minimal 30 menit.dan 150 menit dalam seminggu. Lalu untuk pemantauan gula darah sendiri mas, yang ada dalam manajemen diri diabetes. Kalau boleh tahu, apakah di Mas Raharjo ada punya alat untuk cek sendiri?
P	Kalau alat cek saya tidak punya mbak, tapi karena ada diabetes, jadi saya sudah dipantau dari puskesmas, setiap bulan juga pasti akn ada kader yang keliling dan memantau tensi dan gula saya, kalau pas badan saya rasanya enggak enak, saya minta tolong Bu Bidan Ari untuk cek tensi dan gula dirumah. Soalnya kalau mau beli alatya juga mahal mbak

I	Probing: Baik mas, berarti sudah ada kesadaran untuk selalu cek saat kontrol dan bisa minta tolong ke bu bidan Ari ya. Lalu untuk penggunaan obatnya sendiri,bagaimana pengalaman mas Raharjo ?
P	Saya paki obatnya metformin sama zitasit. Sempat saya bolong 1 hari pas telat kontrol karena harus kerumah saudara, terus saya beli obat metformin sendiri di apotek 1 strip, jadi kalau obat saya tetap minum. Dan engak pernah bolong-bolong minumnya. Dan saya kan ngrawat pasien juga, jadi tiap hari bantu makan sama minum obat, jadi saya mesti langsung ingat kalau habis makan langsung minum obat.
I	Lalu untuk tanda-tanda seperti gula darah rendah atau gula darah tinggi,apakah Mas Raharjo pernah mengalami kondisi seperti itu?
P	Belum.
I	Probing: Belum pernah ya? Berarti sejauh ini, apakah mas Raharjo sudah tahu kalau misalkan tanda gula darah rendah itu seperti apa, dan dapat informasi itu darimana, apakah baca-baca di internet?
P	Pernah mbak, Kalau gula darah rendah itu pasti badan merasa lemas, terus keringat dingin gitu. Keringat dingin, les-lesan gitu, malas-malasan mau ngapain-ngapain. Kalau yang dari informasi yang pernah tak baca yang bisa dilakukan saat tanda gula darah rendah dan keringat dingin gitu, bikin teh manis.
I	Lalu untuk yang namanya orang sakit, kan kadang-kadang kita juga bosan minum obat terus. Bosan harus dipantang ini, itu makannya harus pilih-pilih dan sebagainya. Kondisinya mas Raharjo sendiri bagaimana ini pengalamannya terkait menjaga supaya tidak stres, tidak bosan begitu gimana mas?

P	Saya kan punya teman-teman grup kesenian gitu, ya biar saya nggak merasa jenuh, kadang saya ikut kumpul-kumpul main dan ikut latihan karawitan, saya ikut datang ke sana. Buat hiburan, biar nggak bosan.
	Nanti bisa ngobrol-ngobrol sama teman.
I	Probing: Kalau boleh tahu, mas Raharjo sendiri apakah sudah berkeluarga atau belum? Terus di rumah ada saudara, ibu, bapak?
P	Belum mbak, ada adik saya satu, sama kedua orang tua saya.
I	Apakah beliau juga tahu kalau mas Raharjo punya sakit diabet atau gula dan bagaimana reaksinya?
P	Dengan ada sakit gula, mereka selalu mengingatkan harus kontrol rutin dan bilang "maem' e, ojo lali obat'e di ombe, sik sakdurung e maem karo bar maem kudu di ombe "
I	Berarti sudah ada faktor pendukung dari keluarga ya mas, terkait untuk manajemen dirinya, apkaah ada dari hal lain, semisal komunitas diabet, atau dari dokter atau perawat?
P	Murni yang mendukung dari keluarga sama lingkungan sekitar ya, yang tadi komunitas kesenian itu. Kalau dari dokter atau perawat itu pasti bilang, dihati-hati ya tidak usah minum yang manis-manis, pokoknya makan karbohidratnya dikurangi, banyakin sayur dan lauknya, obatnya rutin diminum, olahraga biar berat badannya turun.
I	Lalu untuk manajemen penegahan komplikasinya seperti apa mas?
P	Saya ingat dulu pernah ada pelajaran saat sekolah pramurukti, diajari cara merawat pasien yang sakit DM. harus dijaga kebersihan kulitnya, kalau potong kuku hati-hati, dan dikasih minyak, biar tetap lembab. Biar kulitnya engga kering, jadi itu saya terapkan sama diri saya sendiri. Berat badan juga harus turun biar engga ada komplikasi kemana-mana.

I	Lalu, adakah hambatan atau kesulitan yang jenengan alami selama menjalani manajemen diabetes ini ya mas?Adakah kayak nglokro, kok kok harus minum obat terus, terus godaan-godaan pantangan makanan gitu ada nggak?
P	Kalau hambatan mungkin dari segi waktu ya mbak, jadi kadang susah kalau buat olahraga, tapi ya aktivitas saya ngrawat pasien, itu sudah bikin keluar keringat, tapi tetap saya upayakan buat olahraga seminggu sekali, kalau untuk godaan makanan ya saya selelu bawa air putih kemana-mana, jadi kalau minum manis sudah tidak sama sekali.
I	Lalu untuk kedepannya nih mas, adakah strategi khusus supaya jenengan bisa bersahabat dengan diabetes ini secara baik, jadi bisa memanajemen diabetes ini dengan baik? Adakah trik khusus atau strategi khusus misalkan? Dan harapannya seperti apa?
P	Ya, mau nggak mau memang saya harus bersahabat dengan diabetes, karena diabetes kan nggak bisa sembuh, tapi dia bisa dikendalikan, biar gulanya selalu bagus, tidak ada komplikasi kemana-mana. Saya untuk menjaga gula darah biar tidak naik terus, saya harus mengurangi makan nasi, mengurangi minum manis atau tidak minum manis, dan rutin obat.
I	Baik mas Raharjo, terima kasih untuk diskusi kita hari ini, harapannya hal-hal yang baik bisa ditularkan kepada pasien yang lain, dan mereka juga bisa mempunyai nilai hba1c yang baik. Saya mohon maaf selama diskusi kita, jika ada hal-hal yang kurang berkenan.
P	Baik mbak, terima kasih

Lampiran

TRANSKRIP WAWANCARA

Partisipan 03: Ny. S (17/06/2025 jam 19.15)

I	Selamat sore Ibu Terima kasih untuk waktunya yang sudah diberikan untuk saya pada kesempatan ini izinkan saya memperkenalkan diri dulu ya sebelumnya nama saya Kuswidyawati Novasari salah satu mahasiswa di STIKes Panti Rapih yang saat ini sedang mengambil tugas akhir untuk menggali bagaimana tentang pengalaman pasien diabetes dalam mengelola dirinya agar hasil pemeriksaannya bisa baik dan kebetulan saya mempelajari dari rekam medis Ibu selama di rumah sakit itu memang hasilnya sangat luar biasa baik sekali dari yang nilai HbA1c nya dulu tinggi dan yang sekarang sudah menuju baik jadi 5,6. Untuk proses diskusi kita hari ini metode yang saya gunakan adalah wawancara, jadi nanti ada beberapa pertanyaan yang akan saya ajukan kepada Ibu dan kurang lebih waktu yang dibutuhkan sekitar 45 sampai 60 menit dan nanti semua data semua jawaban yang Ibu berikan akan kami jaga kerahasiaannya hanya untuk proses penelitian ini saja, untuk itu apakah sebelumnya Ibu bersedia ?
P	Ohhh ya suster selamat sore saya bersedia
I	Baik untuk perkenalan awal Ibu boleh diceritakan tentang bagaimana riwayat Ibu sebelumnya mengenai usia, lalu aktivitas sehari-harinya seperti apa dan sudah berapa lama Ibu didiagnosa diabetes?
P	Ohh ya suster perkenalkan nama saya Ibu Santi, usia saya saat ini 44 tahun, sehari-hari sebagai Ibu rumah tangga dengan tiga anak yang masih kecil-kecil suster, kalau saya boleh cerita ya suster waktu saya didiagnosa diabetes type 2 itu sekitar satu setengah tahun yang

	lalu suster
I	Probing: Baik ibu, jika satu setengah tahun yang lalu ya berarti memang belum terlalu lama ya Ibu, terus boleh diceritakan kembali Ibu waktu itu awal keluhannya seperti apa ?
P	Awalnya… (*pasien terdiam sebentar*) oh iya suster waktu itu keluhan saya itu kok saya sering mengalami kebas dan kesemutan di jari-jari tangan dan kaki terasa panas gitu loh suster kayak kena cabai gitu. Lalu dengan kondisi itu saya berinisiatif untuk periksa ke rumah sakit suster karena orang tua saya juga ada riwayat diabetesnya suster jadi sebelumnya itu saya harus tahu apakah saya juga mengidap penyakit itu dan saya pergi ke rumah sakit suster untuk meyakinkan diri saya begitu
I	Baik jadi memang secara keturunan ada dari orang tua ya Ibu ya yang seperti Ibu ceritakan tadi, tanda gejala khas yang muncul juga sudah mulai terlihat mulai dari kebas kesemutan. Lalu untuk pertama kali waktu Ibu dinyatakan oleh dokter, bahwa Ibu Santi dari hasil pemeriksaan yang ada Ibu didiagnosa diabetes dan waktu mendengar hal itu pertama kali apa yang ada dalam pikiran Ibu, lalu perasaan yang muncul seperti apa Ibu boleh diceritakan?
P	*(Pasien terdiam dan tampak menunduk sedih dan matannya berkaca-kaca)*…… Iya suster waktu saya mendengar saya didiagnosa yang katanya dokter dibilang saya mempunyai penyakit diabetes suster, saat itu saya sangat sedih dan sangat kaget seperti tidak percaya dengan hasilnya suster
	Probing:
I	Kalau boleh tahu gula darahnya dulu waktu pertama berapa Ibu Santi?

P	Gula saya waktu pertama kali itu 450 suster dan HbA1c nya itu lebih dari 14 suster, bayangin suster sudah sangat tinggi sekali. Dan sekarang dengan menjaga pola makan yang ketat, hasil hba1c saya turun suster 5,6 dan keluhan kebasnya berkurang
I	Probing: Iya ibu dsudah sangat tinggi sekali, Lalu perasaan berikutnya muncul seperti apa nih Ibu, seperti bagaimana rasanya selain jadi takut kaget sedih?
P	Ya setelah saya apa yang dokter katakan, saya sangat kaget , karena sebelumnya saya enggak pernah sakit yang berat-berat, rasanya itu dari hati saya itu sangat takut sekali suster, saya masih mempunyai anak yang masih kecil-kecil yang masih membutuhkan saya dan apalagi pasien dengan diabetes bisa bikin komplikasi ke organ yang lain, itu yang membuat saya itu ketakutan sekali suster sebagai orang awam. Setelah saya mendengar diagnosis itu saya langsung berpikir suster dan dalam hati saya, saya harus bisa terima dan jalani ini, saya harus sehat demi anak-anak saya dan itu yang menjadi semangat saya harus bisa menerima itu menjalani itu dan saya harus sehat demi anak-anak saya yang masih tergantung dengan ibunya suster
I	Baik Ibu saya paham dengan perasaan Ibu waktu itu ya, yang tidak ada riwayat sakit apa-apa tau-tau hanya gejalanya kebas kesemutan kok tau- tau ternyata gulanya 450 dan dokter langsung mengatakan oh Ibu ini sakit diabetes dan langsung berpikiran komplikasinya bakal kemana- mana tapi di sisi lain juga Ibu harus tetap positif ya Ibu. Pikirannya tetap harus dibuat positif harus optimis karena mengingat juga memang anak-anaknya masih membutuhkan ibunya.
	Lalu kalau boleh tahu sebelum Ibu tahu kalau sakit diabetes gaya hidupnya Ibu dulu seperti apa ataukah ada perubahan dari sebelum didiagnosa oleh dokter sama yang saat ini Ibu

P	Ohhh iya suster sebelum saya tahu kalau saya itu menderita diabetes suster, saya itu untuk pola makannya itu, jujur saja suster saya itu sembarangan, jadi suka manis, setiap pagi saya itu minum teh manis itu dua kali sehari kadang malah lebih suster, terkadang juga es teh pas cuaca kalau siang juga sangat panas. Makan nasi juga biasa tiga kali dan terkadang itu saya nyuapin anak juga kalau tidak habis saya habiskan, jadi memang yang dialami dari seorang Ibu ya kalau makan gak habis terus yang habiskan ibunya. Terus aktivitasnya itu loh suster saya itu karena mengurus anak yang masih kecil-kecil jadi untuk berolahraga itu jarang sekali suster, karena pagi harus udah masak harus mengantar anak sekolah dan kegiatan beres rumah ya suster
I	Probing: Betul enggak bisa dipungkiri ya Ibu kalau Ibu rumah tangga memang aktivitasnya cukup banyak apalagi masih punya anak yang kecil-kecil aktivitas masak antar sekolah ataupun beres-beres rumah dari yang dia nyapu ngepel. Tapi memang selama ini Ibu tidak pernah ada menyempatkan waktu untuk olahraga atau jalan sehat atau senam begitu ya Ibu sebelumnya ya karena memang keterbatasan waktu ya. Lalu untuk yang kondisi saat ini Ibu ada enggak perubahan-perubahan kecil yang Ibu lakukan dari gaya hidup yang tadinya buruk terus sekarang setelah didiagnosa oleh dokter langkahnya seperti apa Ibu ada perubahan enggak Ibu?
P	Ya kalau untuk perubahan ya banyak sekali ya suster, walaupun pelan- pelan karena saya juga ingin tetap sehat, tetap bisa apa momong anak- anak (*pasien tampak bersemangat ...)* dan kegiatan saya itu juga saya ikut olahraga kecil-kecilan misalkan jalan-jalan di pagi hari. Terus untuk pola makannya juga saya sudah membuat yang pola makan yang sehat

	suster misalkan saya dulunya itu minum teh manis kalau tidak minum teh manis sepertinya itu lemes gitu ya suster terus sugesti itu saya kurangi suster. Ternyata sedikit dengan mengurangi gulanya sedikit- sedikit lama-lama saya tidak minum gula sama sekali suster, jadi sama saya minumnya teh pahit itu ternyata juga di dalam tubuh saya cukup malah lebih enakan gitu loh suster, di samping dengan air putih yang frekuensinya lebih banyak
I	Baik bu berarti memang sudah ada perubahan ya bu ya dari yang dulu hidup sembarangan dan sekarang sudah menjadi lebih baik walaupun memang iya pelan-pelan karena memang ada semacam kayak budaya ya bu ya jadi sugesti kalau enggak makan nasi itu belum sarapan terus sugesti kalau belum minum manis rasanya bajunya lemes. Lalu terkait dengan manajemen diri, sepemahaman ibu santi melihat manajemen diri tentang diabetes itu seperti apa ?
P	Kalau manajemen itu secara orang awam manajemen itu pertama-tama saya juga bingung suster, penyakit diabetes itu ya betul ya suster orang nyebutnya penyakit gula dan kalau ada gula itu lukanya sulit sembuh tetapi seiring dengan rutin kontrol dan juga saya membaca-baca di google tentang penyakit diabetes itu apa sih, dan juga melihat konten- konten di instagram atau tiktok itu yang sekarang lebih viral itu ya suster yang membahas terkait manajemen untuk penyakit ini apa saja. Dokter dan perawat juga selalu memberikan informasi yang sangat jelas pengelolaan penyakit ini dan kuncinya dari diri sendiri itu yang lebih penting itu suster
I	Probing: Berarti boleh saya garis bawahi kalau manajemen diri itu kuncinya dari diri sendiri pasiennya lalu kuncinya dari diri sendiri oleh penderita diabetesnya mulai dari apa saja ya bu ?
P	Karena saya sudah didiagnosa diabetes melitus makanya saya harus rajin

	minum obat, tidak boleh tidak, yang kedua harus mengatur pola makan, selain itu saya harus juga berolahraga yang teratur walaupun tidak ekstrim ya suster karena seorang ibu olahraga jalan kaki 20-30 menit gitu dan yang paling pokok itu saya suster itu mengontrol gula darah saya suster dan saya pernah baca juga kalau stres pikiran juga membuat gula tinggi suster makanya saya itu berhati-hati untuk tidak stres
I	Baik berarti memang sudah sesuai dengan apa ya bu dengan ilmu yang ada ya bu kalau pengendalian diri itu memang tergantung kuncinya dari pasiennya sendiri, mulai dengan kepatuhan minum obat lalu pengaturan pola makan, olahraga atau aktivitas fisik rutin untuk mengontrol gula darah dan juga manajemen stress ya bu. Jadi tentang manajemen coping untuk mengatasi sebuah masalah ataupun coping diri yang sehat jadi kesehatan mentalnya tetap dijaga begitu ya. Selain dari dokter perawat begitu bu apakah mereka juga sudah cukup membantu memberikan informasi terkait dengan penyakit diabetes ini bu apakah ada informasi yang ibu dapat dari tempat-tempat lain Bu?
P	Iya suster kalau untuk dokter perawat memang kewajiban dia ya suster ya memberi informasi. Terus di lingkungan rumah suster yang sangat membantu saya yaitu karena anak-anak saya masih kecil jadi suami saya yang berperan aktif untuk mencarikan konten-konten dari dokter di instagram atau memberikan pengetahuan dan support untuk saya. Jadi saya itu mencoba untuk bersahabat dengan diabetes ini. Dengan mendengar atau melihat konten-konten itu atau membacanya informasi itu, jadi tambahan ilmu dan support untuk saya gitu loh suster dari suami saya
I	Kalau boleh ibu ceritakan bagaimana tentang pengalaman ibu Santi dalam menjalankan diet diabetesnya ini? seperti apa bu kalau yang sekarang atau yang dulu

P	Kalau dulu itu ya suster memang agak susah juga suster mengendalikan karena kan kalau dulu itu saya belum begitu paham mengenai penyakit saya dan sering harus menghabiskan makanan anak yang tidak habis, dan ketika mereka makan kan ya sayang kalau buang-buang makanan. Tapi setelah saya didiagnosis menderita diabetes ini suster dalam diri saya harus bisa membuat saya itu mulai disiplin.
I	Probing: Disiplin diri berarti ya bu kuncinya ya dan berkaitan dengan itu kalau boleh tahu sekarang adakah penggantian tentang makanan yang ibu konsumsi selama ini ya
P	Ya kalau saya sih memang banyak sekali suster penggantiannya kalau pagi misalkan saya itu tidak makan nasi ya suster, kalau saya kadang ya gampang bosan, makanya itu ya saya selang-seling kadang saya itu merebus kentang, merebus ketela, makan dikit-dikit gitu loh sister tapi juga proteinnya saya itu makan telur rebus, tapi kebanyakan itu saya lebih suka membuat sayur yang lebih banyak yang saya konsumsi suster
I	Probing: Baik berarti karbohidratnya mulai diganti dari yang nasi putih menjadi kentang atau ketela gitu ya bu?
P	Betul ya suster kalau pagi jadi perbanyak dengan sayur sama lauknya, kalau siang kan kadang orang jawavkalau tidak makan nasi itu rasanya gimana gitu ya, karena pengen makan nasi ya mungkin saya cuma mengambil berapa sendok gitu tapi saya lebihin sayurnya, kadang saya makan beras merah dan ada perubahan di pola makan yang dikonsumsi setiap hari dari yang dulunya belum tau tentang sakitnya sama yang sekarang itu ada perubahan

I	Probing; Berarti memang perubahan ya bu dari yang dia mengurangi jenis karbonya, jadi dari jenis makanannya itu yang pertama, lalu yang kedua tentang jumlahnya tadi ibu bicara tentang jumlahnya yang dikurangi juga makan nasi paling hanya beberapa sendok gitu dan selain itu kalau untuk masalah waktunya bu apakah ibu juga waktunya teratur ?
P	Enggak tentu suster tidak ada patokan, kalau pagi ya harus sarapan malam harus makan begitu. Karena ibu rumah tangga kan juga enggak bisa ya suster kalau dipatok seperti orang sekolah ya suster, ya jam segini jam segini jam segini itu tidak suster. Kalau makan mungkin kalau pagi ya setelah anak-anak berangkat sekolah pagi itu saya pulang makan sedikit, nanti siang bersamaan dengan anak makan siang gitu suster jadi tidak saya patokan dengan ukuran waktu suster sesuai dengan apa ya kesibukan saya aja mengurus anak gimana ya pokoknya fleksibelah suster untuk masalah makan
I	Probing: Baik bu berarti kalau pagi tidak tidak selalu dia di jam tujuh. Selesai antar anak sekolah dan ibu sempatkan makan dan kebetulan tadi memang obatnya hanya satu macam ya bu ya dari dokter. Kalau untuk menunya sendiri apakah ada menu khusus yang ibu siapkan atau sama nih dengan menunya anak-anak kan tadi ibu cerita kalau anaknya masih kecil-kecil jadi mungkin memang belum banyak bisa makan makanan yang pedas atau makanan-makanan ditumis-tumis jadi lebih banyak mereka makan di Sayur sop, begitu bu apakah ada menu- menu khusus seperti itu bu atau mereka yang menyesuaikan dengan menu ibu atau ibu yang menyesuaikan dengan menunya mereka ?

P	Kalau saya itu suster untuk makan memang tidak pilih-pilih ya. Maksudnya tidak pilih-pilih itu ya oh ini untuk saya ini untuk anak ini. Itu bukan suster, misalkan sop ya saya makan sop yang terpenting saya itu makan, yang tidak berkuah santan terlalu kental atau terlalu apa ya pekat gitu loh suster dan untuk lauknya karena saya itu memang tidak suka untuk goreng-gorengan yang terlalu banyak minyak suster, saya kalau masalah itu memang sedikit beda dengan anak ya suster mengenai lauk saya itu senangnya itu yang saya kukus aja suster atau yang saya rebus gitu
I	Baik ibu berarti memang untuk menu makanan keluarga di rumah, ibu menyesuaikan dengan menunya anak-anak dn memang ada sedikit variasi, misalnya lauknya kalau yang anak-anak bisa digoreng seperti ayam goreng tapi kalau ibu mungkin lebih ke yang dikukus gitu ya bu Lalu Aktifitas fisik sendiri bu bagaimana dengan ibu santi terkait dengan pengelolaan aktivitas fisiknya apakah setelah ibu didiagnosa sakit diabetes ini dengan segala kesibukan sebagai ibu rumah tangga apakah ada perubahan bu ?
P	Kalau pagi habis ngantar anak-anak sekolah gitu sepertinya kegiatan biasa ya suster rutinitas mengantar anak sekolah, setelah pulang saya lanjut beres-beres ya enggak terlalu banyak kan suster kalau beres-beres. Setelah itu di rumah saya itu dibelikan sepeda sama suami itu yang statis yang enggak bisa pergi ke mana-mana, jadi tinggal dirumah aja, dan kalau tidak bisa jalan-jalan pagi ya saya yang penting bagi saya suster bisa mengeluarkan keringat ya saya itu ngontel dengan sepeda yang statis yang tetap itu ya suster, jadi memang sudah sudah ada perubahan terkait aktivitas dan sadar tentang kesehatan diri mulai dari yang aktivitas olahraga ringan

I	Kalau anjuran dari kesehatan itu kan 150 menit dalam satu minggu ibu jadi boleh dibagi nanti seminggu berapa kali minimal setiap kali olahraga itu 30 menit, jadi memang betul sudah sesuai entah dengan jalan kaki ringan ataupun naik sepeda statis atau yoga begitu juga bisa bu Lalu untuk pemantuan gula darahnya ibu apakah ibu ada pengalaman misalkan ibu punya alat sendiri di rumah dan ibu rutin melakukan cek ataukah hanya terbatas saat ibu kontrol di rumah sakit ya bu?
P	Oh tidak suster untuk pengontrolan gula darah saya, karena kalau ke rumah sakit itu kan waktunya juga tidak tiap hari bisa toh suster, makanya setiap satu bulan sekali, makanya saya itu kadang pergi ke apotek suster. Sekarang kan di apotek itu banyak yang menyediakan jasa
	itu untuk pengecekan gula darah, kolesterol dan asam urat. Makanya saya tu ya menyisihkan dari belanjaan saya, semisal ad uang sisa beli sayur atau apa itu untuk saya tabung membeli alatnya itu suster karena alatnya itu juga tidak sedikit harganya ya sabar saja.
I	Teknologi sekarang sudah banyak dibantu tentang metode penggunaan alat cek juga sudah lebih mudah digunakan oleh masyarakat awam begitu ya bu ya. Saya doakan semoga ibu nanti terus dapat rejeki bisa menabung bisa beli untuk alat ini ya bu. Lalu untuk penggunaan obat sendiri dari ibu santi sendiri boleh diceritakan terkait dengan pengalaman ibu dalam mengelola obat-obatan yang diresepkan oleh dokter?

P	Dokter memberikan resep obat itu cuma sekali bu suster dalam sehari namanya velakom plus minumnya sehari sekali, biasanya saya minumnya itu pagi suster. Sebelum saya melakukan kegiatan sehari-hari sampai sore itu paginya saya itu minum obat itu. Saya berusaha gak pernah lupa tapi kan manusia itu juga punya lupa gitu dan pas nginep dirumahnya ibu obatnya tidak saya bawa dan obatnya ketinggalan, saya bingung sekali suster sehari itu saya tidak minum dan saya merasa hati saya itu enggak enak gitu loh suster. Wah kok saya tidak minum obat hari ini. Terus sekarang saya itu membiasakan di dompet saya atau tas saya itu selalu ada obat di tas saya kalau mau berpergian sudah ada. Terus obatnya itu juga saya taruh di tempat yang biasanya saya wiri-wiri lihat. Dan juga suster kan saya itu kan karena ibu rumah tangga enggak punya begitu banyak kesibukan, saya mempunyai hp dan sering bermain hp, makanya di hp itu juga saya beri alarm Waktu minum obat jadi ya untuk Ngawekani supaya saya itu tidak lupa kalau saya itu harus minum obat tepat waktu
I	Lalu tentang Apa manajemen diri yang berikutnya itu bicara terkait pemecahan masalah jadi di dalam diabetes itu mungkin ibu pernah mendengar juga ada istilah hipoglikemi dan hiperglikemi dimana hipoglikemi itu dalam kondisi pasien yang memang dia gula darahnya
	turun atau grog bisa sampai 60 kebawah ataupun kondisi hiperglikemi yang dia lebih dari 200 gula darah sewaktunya itu juga sudah mulai dikatakan dengan hiperglikemi apakah dari ibu Santi sendiri ada pengalaman khusus terkait dengan Dua hal ini pu terkait hipoglikemi atau gula darah rendah ataupun hiperglikemi gula darahnya

P	Oh iya suster itu pernah saya alami, lha awal-awalnya saya didiagnosa diabet kan ya takut suster, makanya makan gek kalau saya makan gula darah saya tinggi dan kalau minum manis nanti gulanya tinggi, jadi saya serba makan atau minum takut suter, makanya waktu itu merasakan badan saya makan baru 1x dan juga Cuma dikit, minum juga blas tidak air manis, dan lepas dari gula sama sekali, karenn memang ketakutan, saya itu sudah minum obatna juga tepat waktu, tiba-tiba saya merasakan tubuh saya itu gemetar suster,lemes, dan keringat dingin suster.
I	Probing: Dengan gejal lemes, gemeter, keringat dingin, lalu yang ibu lakukan seperti apa ibuk?
P	Untung wktu itu suami saya sudah pulang kerja suster, lalu saya ajak suami saya, “ayo mas ke apotek, kok awakku ra penak iki kenopo “ lalu saya ke apotek, lalu d cek sampai 70 , lalu sama suami saya langsung dibuatkan teh manis. Lalu sejak itu saya selalu bawa biscuit dan permen di tas suster.
I	Probing: Jadi untuk jaga-jaga ibu selalu sedia biscuit ringan dan permen ya, jadi saat gula darah ngedrop dan darurat dengan gejala seperti itu sudah segera diatasi. Lalu kalau kodisi gula tinggi bagaimana ya Bu?
P	Waktu saya periksa ke dokter, cerita kalau kencing saya terlalu sering, lalu kepala saya pusing sekali, dan dokter menjelaskan kalau seperti itu kemungkinan tanda-tanda gula darah tinggi, jadi sejak saat itu saya jadi paham, apa itu hipoglikemia atau gula rendah dan hiperglikemia atau gula darah tinggi, dan sekarang cara mengatasinya bagaimana.

I	Baik ibu terima kasih, Bu santi saya lihat juga orangnya cukup aktif mengikuti berita terkini di intenet, atau melihat konten-konten dokter spesialis dan menambah wawasan, dan tujuan punya hp, bisa manfaatkan teknologinya, mulai dari alarma, untuk mencari informasi, selain itu juga ada aplikasi untuk mencatat hasil gula darah, dan ada di youtube untuk Gerakan senam jari untuk kebas kesemutan. Probing: Lalu bagaimana ibu menjaga manajemen diri untuk menjaga Kesehatan mental atau Kesehatan pikir ya? semisal ga boleh stress atau takut yang berlebihan, dan ibu juga masih uda, anak-anak masih kecil,
P	Baik suster, sedikit sharing kalau keluarga say aitu Nasrani, jadi untuk mengelola pikiran, hati, mental, dengan tiap minggu ke gereja, selain itu ada juga kegiatan seminggu sekali, seperti senam, dan macam-macam jenisnya, minggu ini untuk menderita diabetes, minggu berikutnya senam untuk Kesehatan jantung, jadi selalu ada info atau undangan untuk senam, atau kegitan PA, jadi saya berkomunikasi dan berinterkasi dengan teman-teman itu saya sangat senang. Dan selain itu ada dibawa dalam doa, seperti mendpat siraman air, menyegarkan dn seperti dapat air menyegarkan.
I	Probing; Selain dari komunitas, teman dan warga gereja, adakah dukungan dari keluarga untuk ibu santi?
P	Saya sangat bersyukur sekali suster, suami saya sangat mendukung untuk kemajuan saya, dia itu super-super perhatian, kalau say aitu orangnya cuek, kan biasa ya suster ibu-ibu kalau pakai sandal ya apa adanya ya suster, beda sama suami saya suster , jadi dia tiba belikan sandal yang sesuai untuk pasien diabet suster, sandalnya empuk, kalau

	saya yang beli sendiri ya eman-eman suster mending buat beli sayur.
	Nah ini suami saya begitu dating langsung bilang “buk ayo ini dicoba, dalam hati saya ya seneng suster, ayahnya anak-anak perhatian sama saya. Selain itu saya selalu pakai lotion suster, biar kakinya lembab, kadang kalau kering kan gampang gatel, dan kalu dikukur kan jadi luka lecet nanti.
I	Probing: Pda ibu santi sendiri apakah ada lua di kaki ya?
P	Puji Tuhan sampai sekarang tidak ada luka sama sekali, dan saya memang bear-benar hati-hati suster.
I	Probing: Selain itu ibuk, kalau boleh tau lebih lanjut, bagaimana dengan perawatan kuku, bagaimana cara memotong kukunya?
P	Ohh tidak suster, karena saya kan punya anak-anak kecil, jadi saya selalu rajin potong kuku, idak pernah kuku sampai panjang suster, karena nanti kalau pas memandikan anak-anak takutnya nanti kena kalau kukunya panjang,
I	Baik ibuk, sudah sangat bagus dari diskusi kita hari ini, bagaimana manajemen dirinya juga sangat baik, kuncinya tadi sperti yang ibu bilang dari diri sendiri. Probing: Untuk faktor pendukung, bagaimana faktor pendukungnya, jadi biar ibu tidak merasa sendirian?
P	Kalau masalah ini, pasti suami saya suster, beliau sangat perhatian, dan selalu mengingatkan: “buk belanja makanan yang sehat, beli yang komplit, ada syaur, ada lauk “. Dan dirumah saya mulai mengajarkan anak-anak untuk tidak minum manis, saya sediain dispenser, jadi yang enak dan pengen minum tinggal

	minum, selain itu saya kegerja kan yang jam 08.00, jadi sebelumnya pasti ayahnya anak-anak, selalu mengajak anak-anak untuk jalan pagi keliling kompleks, itu sudah membahagiakan, bisa main-main dan bercanda bareng anak-anak suster. Sangat sederhana sekali suster
I	Adakah hambatan atau tantangan dari ibu santi dalam menjalani manajemen diri ini?
P	Kalau dari saya suster yang paling susah itu godaan makan suster, jadi ya saya kan tinggal di masyarakat, kalau ada hajatan kita diberi makanan pas acara kalau tidak saya icipin nanti saya dikira sombong. Jadi kadang ya saya tetep icipin sedikit suster.
I	Probing: Kalau untuk menu makanan begit adakah rasa bosan ya ibu ? stratginya seperti apa ibu ?
P	Cara mengatasinya suster, saya coba baca-baca di google, saya cari menu di youtube, cari menu yang enak sesuai diet unutuk orang diabetes, jadi tetap sehat, tapi juga enak. Selain Itu saya juga merayu suami untuk bantu beli alat cek gula, jadi biar tetap bisa memantau gula saya seperti apa, jadi buar bisa terkontrol suster.
I	Probing: Adakah solusi atau strategi dalam menjalani manajemen disi diabetes dengan baik?

P	Saya mencoba untuk membuat menu sehat, dengan menu yang berganti- ganti dan saya selalu menyediakan waktu untuk tetap bisa olahraga walaupun dengan sepeda statis, atau lihat di youtube senam-senam yang bisa dilakukan dirumah. Selain itu untuk menjaga supaya saat ada acara hajatan saya tdak banyak suster, saya sudah makan dulu dirumah, jadi biar pas acara tidak makan terlalu banyak, selain itu juga kalau bisa bawa bekal saat acara suster. Jadi tidak mengecewakan tuan rumah suster.
I	Kalau untuk stategi ini apakah ada perubahan, atau ibu memang sangat kaku sekali?
P	Woo enggak suster, jadi saya tidak kaku atau saklek, pokonya saya buat seimbang saja suster, tetap jaga makan, dan tidak kaku, tapi dia konsisten suster.

Lampiran

TRANSKRIP WAWANCARA

Partisipan 04: Bp. A (27/06/2025 jam 10.00)

I	Selamat pagi, Bapak. Terima kasih untuk waktu yang sudah diluangkan. Saat ini, perkenankan saya untuk memperkenalkan diri terlebih dahulu. Nama saya Kuswidyawati Novasari, salah satu mahasiswa sarjana keperawatan di Stikes Pantirapih Yogyakarta yang sedang menempuh untuk tugas akhir saya terkait menggali lebih lanjut tentang gambaran pengalaman pasien DM2 dalam menjalankan perilaku diabetes self-management atau perilaku pengelolaan diri terkait manajemen diabetiknya. Saya lihat kalau dari hasilnya Bapak sendiri cukup baik di angka 6,9. Harapannya nanti ada kiat-kiat khusus ataupun strategi-strategi yang baik yang bisa Bapak tularkan untuk para pasien yang lainnya. Begitu Bapak, apakah Bapak bersedia?
P	Iya suster
I	Baik, nanti kurang lebih waktunya sekitar 45 sampai dengan 60 menit. Kita hanya mengobrol biasa ya Pak, jadi nanti ada pertanyaan silahkan Bapak jawab. Semua data, semua identitas akan kami rahasiakan hanya untuk kepentingan dalam penelitian ini. Baik Bapak, saya mulai dengan pertanyaan yang pertama. Kalau boleh diceritakan tentang identitas diri Bapak sendiri, mengenai usia, pekerjaan, lalu sudah berapa lama didiagnosa diabetes ini, seperti apa Pak kalau boleh diceritakan?
P	Saat ini saya berusia 40 tahun, aktivitas saya setiap hari sebagai wira swasta.
I	Wiraswasta ya Pak ya… Di bidang apa Pak?
P	Jadi saya ikut sebuah event organizer

I	Ikuti event organizer ya. Jadi kegiatannya tidak menentu untuk waktunya juga. Tergantung dengan ini ya Pak ya, tergantung dengan order dan schedule dari jadwalnya klien berarti ya.
I	Probing : Lalu kalau boleh tahu nih Bapak tentang pengalaman Bapak dulu dinyatakan diabetes itu kira-kira tahun berapa? Lalu perasaan pertama saat Bapak dinyatakan, oh iya Bapak Anda menderita diabetes, atau Bapak tahunya diabetes itu pas kapan, bagaimana, itu seperti apa Pak?
P	Jadi sedikit saya cerita, waktu itu saya ketahuan sakit gulai itu tahun 2023. 2 tahun yang lalu saya beriksa ke dokter gigi karena ada pengkatan infeksi di gusi saya. Lalu sama dokter gigi, oh dicaput giginya. Tapi dianjurkan cek HbA1c dulu karena kusi saya ada infeksi
I	Ohhh…berarti waktu itu tidak langsung dicabut ya Pak, jadi dianjurkan untuk cek lab dulu ya, untuk dipastikan apakah Bapak ada infeksi karena penyakit lain atau tidak. Lalu pas itu setelah dicek hasilnya sampai berapa Pak HbA1c nya?
P	Jadi setelah saya cek HbA1c nya hasilnya 11,8. Lalu saya cari rujukan ke dokter keluarga, lalu dapat rujukan ke rumah sakit untuk konsul ke penyakit dalam. Oh jadi langsung dapat rujukan dari dokter keluarga untuk periksa ke penyakit dalam
I	Terus waktu itu gimana Pak pas pertama periksa di dokter Pak?
P	Saya periksa hari itu kebetulan persiapan puasa dulu, siapa tau sekalian ambil darah untuk periksa laborat. Lalu pas menunggu hasilnya saya juga sedikit cemas dan takut. Takut kalau hasilnya benar-benar saya sakit gula. Kalau tidak salah waktu itu gula puasa saya 320, lalu gula 2 jam habis makan sampai di angka 500an, dan dokter bilang kalau saya punya sakit gula
I	Lalu bagaimana perasan Bapak saat mendengar itu ?

P	Pas dikasih tau seperti itu saya sedih karena usia saya baru 40 tahun dan saya kepala keluarga yang harus cari nafkah untuk istri dan anak-anak saya. Masih butuh banyak uang juga untuk Ikeluarga
I	Jadi pas awal ketauan itu tetap ada rasa kecemasan, ketakutan ya Pak? Apalagi Bapak juga masih muda, lalu sebagai kepala keluarga yang harus mencari nafkah untuk anak dan istri. Lalu kalau boleh diceritakan Pak tentang gaya hidup sebelum terdiagnosa diabetes sama sesudah diabetes itu seperti apa Pak?
P	Jadi saya ini kan kerja di semacam organisasi, aktivitasnya jadi nggak menentu, sering ada acara-acara keluar, seperti keluar kota. Dan kalau pas di tempat acara ya makanannya pasti macam-macam nggak bisa kita atur. Kadang acara juga bisa sampai pagi, sampai tengah malam, juga belum lagi nanti kalau pas persiapan atau ada rapat segala macam, seringnya juga pasti makan di luar. Jadi dulu makan saya benar-benar nggak terkontrol. Jadi apa aja yang disiapkan ya saya makan, minum juga yang disiapkan saya minum. Seringnya juga minum manis, soft drink seperti itu.
I	Berarti memang polanya ya apa yang ada dimakan, terus memang benar- benar yang di asupan makan, karbohidrat tinggi maupun juga minum- minuman manis ya Pak. Terus kalau kayak kopi instan gitu-gitu ada nggak Pak?
P	Iya saya suka kopi. Pasti-pasti karena acara kan biar tetap bisa betah, melek, jadi harus minum kopi. Kopi pakai gula, bisa 2-3 gelas seperti itu. Terus kalau sekarang masih tahap belajar buat merima makanannya sih. Minimal nasinya yang saya kurangin. Lalu saya lagi coba untuk diet juga, disarankan untuk diet.
I	Probing ; Oh ada diet juga ya Pak?
P	Iya intermittent fasting, sekarang saya mulai ambil yang jendela makan 16-8. jadi yang saya atur, porsinya juga yang biar sesuai, biar tidak lemes juga. Lalu tetap ada karbo juga, tapi lebih banyak di lauk sama sayur sih.
I	Kalau gula yang sudah diganti dengan gula buatan?

P	Iya saya pakai stevia, walaupun masih minum manis, tapi gulanya sudah yang memang gula buatan. Sama pengaturan untuk porsi makannya tadi, jadi mengurangi karbohidrat, tapi lebih banyak sayur sama lauknya. Sudah disiapkan sama istri saya juga, dan itu saya selalu simpan di tas. Misal mau ngopi ya saya pakai gulanya gula itu, tidak pakai gula yang biasanya. Selain itu kadang dibawakan juga buah sama istri saya, untuk cemilan.
I	Probing : Berarti cemilan-cemilan dulu itu sudah mulai ganti ke yang buah ya Pak, yang gula asli ya? Bapak, ini kan kurang lebih Bapak punya sakit diabetes sekitar 2 tahun, boleh nggak diceritakan sejauh mana Bapak mengetahui tentang manajemen diri diabetes itu seperti apa?
P	Saya ingat dulu itu dokter pernah kasih tahu saya pas pertama kali dibilang sakit gula. Jadi intinya saya harus bisa kontrol gula saya supaya stabil. Kalau puasa, saya tidak boleh lebih dari 110 kalau nggak salah. Kalau sudah makan, juga nggak boleh lebih dari 200 gulanya. Jadi ya cara saya untuk mengontrol gula darah mulai dengan atur pola makan sih. Juga harus rajin terus minum obat.
I	Kalau olahraganya sendiri Pak?
P	Olahraga juga sudah mulai walaupun sulit ya. Lalu tidak boleh stres juga. Lalu kalau gulanya baik, nanti juga terhindar dari komplikasi. Terus sebaliknya, kalau gulanya nggak terkontrol ya bisa bikin komplikasi. Terus saya sudah takut juga dulu pas awal-awal sudah pernah diopname 2 kali saya pas gulanya tinggi

I	Berarti dulu Bapak sampai opname 2 kali ya karena gulanya pas saat itu nggak terkontrol ya? Lalu kalau tentang pengetahuan Bapak terkait dengan manajemen diri diabetes ini, tadi ada yang dari pulang makan, aktivitas, olahraga, lalu nggak boleh stres, terus harus waspada terkait sama komplikasi-komplikasinya, itu Bapak dapat informasi dari mana Pak kalau boleh tahu Pak?
P	Kalau informasi itu dulu saya dijelaskan sama dokter.. Terus beliau apa Bapak nasehatin saya, selain itu juga saya banyak follow Instagram dokter-dokter yang banyak konten-konten yang mudah dipahami juga tentang penangkit gula. Itu juga sangat membantu sekali untuk informasinya. Lebih mudah dipahami kalau lewat konten-konten seperti itu. Jadi awalnya saya benar-benar tidak tahu apa-apa, sekarang jadi lebih mudeng apa itu penyakit gula dan juga gimana caranya supaya gula saya turun. Setiap bulan saya rutin kontrol ditemni istri saya, dan saat menunggu antrian, kami sering ngobrol dengan pasien lainnya, pernah dikasih saran pakai cuka apel, dan saya coba juga hasilnya lebih baik suster, gula saya stabil, ternyata dengan bertemu dengan pasien lain kami jadi bertukar informasi dan menyemangati.
I	Berarti selain dari informasi oleh dokter, perawat, juga Bapak aktif di internet ya Pak?
P	Betul, dan dia lebih menarik juga ya. Jadi orang awam juga pasti akan lebih mudah paham
I	Lalu terkait dengan pengelolaan pola makannya sendiri dalam manajemen diri ini, boleh diceritakan nggak Pak seperti apa pengaturan pola makannya?
P	Kalau pola makan sih kalau pas di IF ya, saya itu makan pagi pas di rumah sebelum keluar kerja, saya coba kurangi porsi nasinya. Jadi kalau pagi saya sarapan kayak oatmeal gitu, lalu ada pisang atau dua telur ayam rebus. Terus nanti kalau siang, saya makan di kantor sama teman kerja, ya menu makan yang ada di warung. Teman saya juga

	sudah tahu kalau saya sakit gula, jadi mereka kalau ngajak makan, ya pilih tempat yang menunya nggak berat-berat. Jadi bukan warung seperti mie ayam.
I	Probing : Jadi kalau teman-teman di kantor sebenarnya sudah tahu ya kalau Bapak sakit gula, jadi memang mereka juga memberikan support dengan mengajak Bapak cari tempat makan yang memang cocok gitu ya Pak, jadi bukan yang memang semuanya isinya karbo gitu. Kalau yang dia kayak warung-warung biasa gitu Pak, soalnya kan kalau di warung biasa tetap menunya ya apa adanya ya, entah nasi, sayur, lauk begitu, untuk Bapak sendiri pengaturannya seperti apa?
P	Kalau terpaksanya menu nasi ya cuma minta nasi satu centong aja dibanyakin sayurnya. Jadi order by request kita juga suster. , kalau untuk minumnya juga sekarang sudah saya banyakin air putih, sesekali kalau pengen kopi ya bikin kopi, kalau sore pas enggak ada event ya saya usahakan untuk makan di rumah, masakan istri, istri saya biasanya sudah punya jadwal untuk satu minggu mau masak apa di rumah, jadi sudah disesuaikan sama diet intermiten saya
I	Berarti memang istri juga turut andil membantu Bapak ya dalam pengelolaan manajemen diabetes ini, salah satu support system juga ya Pak, terkait dengan pengelolaan menu dalam satu minggu itu mau masak apa, jadi memang sudah disesuaikan sama dietnya. Lalu untuk aktivitas fisik nih, Bapak kan aktivitasnya juga enggak menentu ya, maksudnya kadang kalau ada pekerjaan event di pagi, Bapak bisa pergi pagi, atau ada event yang memang di acara-acara di malam, berarti kan memang juga malam gitu, untuk pengaturan aktivitas atau olahraga tambahan gitu yang Bapak lakukan seperti apa Pak, kalau boleh diceritakan?
P	Kalau olahraga jujur saya masih belum rutin ya, pekerjaan saya seperti ini, apalagi kalau ada acaranya malam, dan benar-benar full sibuk, sudah

	repot dan persiapan sama acara, enggak sempat olahraga juga setelah itu. Badan saya gemuk juga, jadi kalau olahraga jalan atau lari berat, kayaknya kakinya agak engga kuat juga. Yang paling enak ya Cuma renang itu aja sih kalau pas libur. Saya usahakan seminggu sekali suster.
I	Lalu kalau untuk terkait dalam manajemen diri diabetes yang berikutnya, itu tentang pemantauan gula darah nih Pak. Kalau boleh tahu, apakah Bapak sendiri ada pengalaman dalam pemantauan gula darah selama di rumah, itu seperti apa Pak?
P	Kalau pemantauan gula darah, alat gula dan tensi saya punya sendiri setiap hari, saya selalu cek tensi dan gula dibantu istri saya di rumah.
I	Kalau di rumah itu tren hasilnya seperti apa Pak, kalau pas diperiksa gitu, kalau pas dicek?
P	Kalau di rumah saya biasa cek itu tensi saya di 130an. Lalu gula waktu bangun tidur dan belum makan itu di 100an. Kebetulan saya punya kerabat juga yang jadi dokter. Jadi kalau hasilnya tinggi, saya sering konsultasi juga, lapor ke dia. Lalu nanti paling dikasih saran atau diceramahin gitu
I	Oke. Baik, berarti memang ada semacam telehealth begitu ya pak
P	Lalu dengan kesibukannya Bapak seperti ini, bagaimana tentang pengalaman dalam pengaturan obatnya nih Pak? Apalagi kan Bapak kadang aktivitasnya juga nggak menentu ya. Apakah ada kesulitan Bapak dalam kepatuhan, dalam pengobatannya sendiri?
I	Untuk obat, saya dulu pas pertama ketahuan gula darah saya tinggi, saya dikasih tiga obat.
P	Apa aja Pak kalau boleh disebutkan
I	Ada metformin, lalu acarbose dan fonilin
P	Nah kalau tiga gitu ya kesulitan nggak Pak dengan kesibukannya Bapak yang memang sibuk sekali Lalu kalau yang sekarang, apakah ada perubahan terkait dosisnya atau jenis obatnya Pak?

I	Kalau pas dulu minum tiga itu suka bolong-bolong gitu nggak Pak?
P	Iya yang pas minum yang tiga kali itu saya sering bolong-bolong. Apalagi kalau pas ada event, sibuk ya udah lupa, atau pas udah benar-benar capek ya udah langsung tidur, nggak sempat minum obat
I	Probing : Kalau yang ini, ada Bapak cerita sama dokter terus ada follow up evaluasi gitu nggak Pak? Tentang kondisinya pas minum tiga bolong-bolong ya dokter, nggak efektif juga kan kalau kita minum obat bolong-bolong dan juga nggak terkontrol kan ya Pak? Ada evaluasi nggak dari dokter Pak pas waktu itu?
P	Iya waktu itu kalau saya kontrol saya udah bilang kendala saya seperti itu lalu dikasih obatnya satu macam-macam sekarang sama dokter. Kalau nggak salah namanya forxigra dan metformin ya
I	Probing : Jadi ada dua macam forxigra sama metformin ya Pak? Kalau yang pas pakai apa namanya itu ada ketentuan nggak Bapak harus dicek dulu atau bagaimana? Soalnya kan tadi ada dua macam ya.
P	Iya kalau pas saya cek gulanya tinggi, saya harus minum dua-duanya. Lalu kalau pas waktu saya ngecek gulanya bagus, saya minumnya cuma satu macam aja yang forxigra, yang metformin saya minum.
I	Berarti memang sudah ada evaluasi ya jadi memang tetap terkontrol tentang kondisinya kesulitannya Bapak minum obat ada follow up dari dokter begitu. Lalu untuk pengecekan hasil laboratnya sendiri Bapak kalau dari rumah sakit ada berapa periode berapa bulan sekali atau bagaimana Pak?
P	Pantau di laboratnya saya tiap 3-6 bulan sekali. Iya itu lengkap dari kolesterol lalu HbA1c fungsi ginjal terus microalbumin. Lalu kalau pas cek gula juga selalu bagus juga sih. Akhirnya saya tersebut satu obat saja mulai sekarang
I	Dengan hasil HbA1c berapa Pak ?
P	Hasil hba1c 6, yang awalnya tadi 11,8

I	Berarti dalam 2 tahun cukup signifikan juga turunnya ya Pak ya. Lalu yang namanya orang sakit gula ini kan mungkin Bapak juga pernah mendengar kondisi gula darahnya drop atau gula darahnya rendah dan gula darah yang tinggi atau hipoglikemi kalau sepengetahuan Bapak apakah sudah pernah mengalami kondisi-kondisi terkait dengan gula darah yang drop ataupun dengan gula darah yang tinggi itu ada gak Pak?
P	Kalau itu pernah sih..…Dulu pas ada acara di luar ada event pagi-pagi sekali terus saya telat bangun jadi gak sempat sarapan sampai siang pun juga gak sempat makan sama sekali karena sangat sibuk lalu tiba-tiba kok badan saya lemes lalu langsung keluar keringat banyak sekali jadi kerja itu gak bisa fokus pokoknya rasanya itu lemes banget di badan lalu sama temen saya dibawa ke klinik yang dekat situ
I	Terus pas di cek gulanya berapa waktu di klinik dengan kondisi badan Bapak seperti itu?
P	Iya waktu sampai klinik langsung di cek gulanya itu 60
I	Wah sampai 60 ya berarti memang gulanya drop ya Pak terus ada tindakan apa Pak dari klinik tersebut Pak?
P	Lalu langsung disuntik infus gula terus diobservasi baru agak-agak membaik waktu itu saya langsung dibuatin teh manis sama temen saya
I	Berarti memang sudah tau ya Pak ini gulanya drop dan harus butuh segera bantuan paling mudah dengan itu dibuatkan teh manis ya Pak?
P	Iya lalu lama-lama keringatnya langsung mulai berkurang udah mulai gak lemes lagi
I	Terus akhirnya boleh pulang atau lanjut rawat inap atau bagaimana pak?
P	Waktu itu terus boleh pulang ke rumah, saya sampai rumah saya terus langsung makan dan langsung diomelin sama istri saya. Jadi pokoknya nomor satu itu kesehatan jangan sampai lalai, jadi semenjak kejadian itu ya saya harus ada selalu sedia snack ringan dan permen sih

I	Berarti buat antisipasi ini ada snack sama permen ya di tas ya. Lalu nih. Pak kalau yang namanya orang sakit kronis itu kan kadang-kadang juga ada rasa bosan, ada rasa males, capek gitu ya harus minum obat terus menerus terus ada ketakutan nanti kalau ada komplikasi kemana-mana kalau dari Bapak sendiri terkait dengan manajemen diri yang berikutnya itu tentang mekanisme coping, jadi manajemen mental tentang kesehatannya Bapak kesehatan mental Bapak dalam menghadapi sakit diabetesnya ini seperti apa Pak?
P	Harus jaga makan juga harus minum obat terus-terusan, jaga makan itu kadang juga ada musuh bosan, jadi setiap hari harus mikir makannya apa, minumnya apa belum lagi minum obatnya banyak apalagi kalau habis dapet pelanggan yang susah banget, jadi sampai stress terus uring-uringan juga ya, akibatnya gulanya jadi naik tinggi terus kalau ada seperti itu ya biasanya saya ngeluhnya ke istri saya terus dia langsung paham ya nasehatin saya terus dia sering kasih saya semangat juga terus tetap enjoy sih ngejalanin ini banyangin aja minum obat itu kayak minum vitamin jadi nggak beban ya, bisa sehat terus bisa jagain anak-anak juga jadi setelah itu saya terus coba tenangin diri lagi kalau ada waktu libur pun saya juga sempatin ajak main anak-anak biar nggak stress juga saya bisa bertaksir dengan mereka bisa jadi penyemangat saya juga
I	Lalu kalau untuk mohon maaf nih Pak kalau agamanya Bapak sendiri apa Pak ?
P	Agama saya katolik
I	Katolik ya berarti masih aktif ikut kegiatan gereja atau pendekatan melalui doa-doa begitu Pak untuk manajemen stressnya Pak?
P	Iya masih di gereja juga banyak aktivitas juga bisa saya ikutin yang nggak stress juga jadi banyak berinteraksi dengan orang ya Pak ya biar Bapak juga nggak stress hiburannya
I	Iya oke Pak kita lanjutkan lagi lalu terkait dengan manajemen diri berikutnya itu terkait dengan pencegahan untuk komplikasi, jadi tadi Bapak sudah menyinggung juga di awal kalau diabetes nggak terkontrol juga bisa menimbulkan komplikasi kemana-mana pernah nggak Bapak ada kondisi-kondisi yang sampai terjadi ke arah

	komplikasi atau manajemen diri. Kalau Bapak yang bisa untuk menjaga biar nggak terjadi
P	Kalau komplikasi saya dulu pernah ada luka di kaki
I	Pernah ada luka di kaki kenapa Pak dulu Pak?
P	Jadi awalnya dulu itu seharian saya pernah pakai sepatu pantoffel teman saya mungkin ukurannya nggak sesuai, Jadi saya lupa pakai sepatu formal dan saya pinjem teman saya jadi kakinya nggak pas waktu itu langsung merah-merah kaki saya lecet-lecet terus saya obatin pakai bethadine, terus saya cerita itu sama istri dia langsung marah-marah karena saya ceroboh, jadi sejak saat itu saya setiap ada event apapun barang-barang saya selalu sudah siapkan sama istri
I	Lalu terkait faktor pendukung apa saja yang menurut bapak memudahkan dalam menjalankan manajemen diri diabetes ?
P	Istri saya suster, jadi dia yang selalu super-super teliti dengan kondisi saya, dia yang selalu menjadi alarm saya setiap saat. Menu makan dirumah juga dia sesuaikan dengan kondisi saya, dan untungnya anak-anak juga mulai terbiasa dengan makanan kami. Dalam hal apapun saya selalu cerita ke istri saya, dia jadi teman curhat saya suster. Dukungan dari anak-anak juga luar biasa, mereka kadang yang bantu saya cek gula kalau pagi dirumah. Terus mereka juga yang ingatkan saya untuk olahraga, “Papa ayo berenang mumpung kita libur “. Jadi saya merasa lebih semangat dan merasa ga sendirian suster, kalau ada yang perhatikan. Terus dokter juga sering ingatkan saya untuk jaga pola hidup sehat, masih muda, dari diri sendiri harus semangat.
I	Terkait dengan hambatan atau tantangannya Bapak, seperti apa?

P	Hambatan yang paling sulit dari makanan suster. Kadang kalau ada acara malam, saya harus begadang dan saat laper tengah malam, ya kadang harus makan di jam yang tidak pada waktunya suster. Dan kadang kalau pas ada rapat dengan customer diluar, dan makannya apa adanya, Untuk puasa kayak intermiten fasting saya juga belum bisa teratur suster. Karena waktu kerjanya enggak pasti juga. Jdi kadang mau olahraga jika kesulitan.
I	Lalu bagaimana cara atau strategi Bapak seperti apa ?
P	Ya kalau pas makan sama customer yang ada ya saya makan, tapi porsinya sya sesuaikan. saya pesan menu ya yang ringan aja suster kalau makan diluar, minumnya ya jus tanpa gula jadi lebih ke buah asli. Kalau saya kan kesulitan di waktu olahraga ya suster, saya sedang ngumpulin uang buat bisa beli alat olahrag yang bisa dipakai dirumah, jadi bisa setiap saat bisa digunakan, semacam treadmill begitu Kalau masalah banyak acara dikantor,, dan banyak event diluar, saya pakai aplikasi di hp suster, untuk catat gula saya, tensi dan juga alarm untuk minum obat
I	Kalau untuk strateginy ini apakah ada perubahan bapak ?
P	saya mencoba untuk konsisten dengan pilihan saya suster, jadi sebisa mungkin benar-benar hati-hati dengan pola makan yang kadang masih belum teratur, karena keterbatasan waktu.

Lampiran

TRANSKRIP WAWANCARA

Partisipan 05: Ny. Y (27/06/2025 jam 12.10)

I	Selamat siang, Ibu. Terima kasih untuk waktunya. Perkenalkan, saya Kuswidyawati Nova Sari, salah satu mahasiswa Di Stikes Panti Rapij Yogyakarta yang sedang mengambil studi akhir saya untuk melihat bagaimana gambaran pengalaman pasien diabetes dalam mengelola manajemen dirinya. Semoga hasilnya juga baik, harapannya seperti itu. Dilihat dari hasil rekamedisnya Ibu, saya melihat kalau kadar HbA1c- nya juga cukup baik di angka 5,8. Proses wawancara ini nanti akan berlangsung sekitar 30 sampai 60 menit. Semua data yang ada, semua identitas, akan kami rahasiakan hanya untuk kepentingan penelitian saja. Apakah Ibu bersedia?
P	Ya, saya bersedia
I	Kalau Ibu bersedia, boleh saya mulai dengan perkenalan dulu ya, Ibu. Sebelumnya boleh diceritakan tentang riwayatnya Ibu, seperti usia, pekerjaan, lalu sudah berapa lama didiagnosa diabetes ini sendiri, Ibu?
P	Ya, terima kasih perkenalkan, Suster. Saya Ibu Yekti, umur 58 tahun, sehari-hari sebagai Ibu rumah tangga. Saya punya dua anak dan empat cucu, saya di rumah dengan suami, dan satu anak saya dan tiga cucu. Waktu itu saya didiagnosa diabetes sekitar tiga tahun yang lalu. Waktu itu gejala yang sering muncul, sering pipis, Suster. Apalagi kalau malam hari semakin sering, lalu saya periksa ke puskesmas. Waktu pertama kali, gulanya 550 suster, dan di keluarga, padahal tidak ada riwayat sakit gula

I	Berarti memang pas gejala awal, riwayatnya gulanya sampai 550. Lalu bagaimana pada saat dokter menyampaikan kalau Ibu ada riwayat, dinyatakan kalau Ibu ternyata punya sakit diabetes. Nah, perasaan yang muncul itu seperti apa, Ibu, pada saat dokter bilang kalau Ibu punya sakit diabetes begitu, Ibu?
P	Ya takut, ya bingung…. (pasien tamak berkaca-kaca) Pertama kali saya dibilang, kalau saya punya sakit diabetes, saya sangat sedih, takut, Suster.. Gulanya suatu waktu itu 550. Dan langsung dikasih rujukan untuk ke rumah sakit. Dan langsung dirawat, Suster, saya takut kalau sakitnya parah. Dan saya jadi merepotkan keluarga begitu.
I	Nah, baik, Ibu. Kalau boleh diceritakan sedikit, Ibu, bagaimana kondisi kesehatan Ibu sendiri sebelum didiagnosa diabetes ini? Dan apakah sudah ada perubahan untuk gaya hidupnya yang sekarang setelah Ibu terdiagnosa diabetes?
P	Gimana ya, Sustera? Saya sadar, Suster... Dulu saya makannya ngawur banget. Kalau malam-malam saya masih lapar, saya masak mie, makan nasi goreng, pakai telur, dan masih suka minum manis, hobi teh manis,
	pakai gula yang agak banyak. Dan setiap hari bisa dua sampai tiga gelas. Dan sering juga es teh manis, Suster. Tapi setelah dibilang, kalau saya sakit diabetes, dan harus hati-hati dalam makanan, saya jadi lebih berhati-hati, Suster.
I	Ini kan Ibu tadi cerita kalau diabetesnya kurang lebih sekitar tiga tahun, ya, Ibu. Ya, baik.. Berarti selama ini saat Ibu periksa ataupun Ibu ke puskesmas, atau Ibu ikut posyandu lansia, mungkin sudah banyak diinformasikan terkait bagaimana pengelolaan manajemen diri diabetesnya. Lalu kalau boleh diceritakan, Ibu, sejauh mana Ibu sendiri paham tentang manajemen pengelolaan diri diabetes itu seperti apa, Ibu?

P	Begini, ya, Suster...Saat ketahuan sakit diabetes, saya langsung berpikir untuk menjaga pola makannya, Suster. Jangan sampai saya sakit dan merepotkan keluarga saya. Jadi yang paling penting motivasi, Suster, dari diri sendiri.
I	Berarti dari motivasi diri sendiri, ya, Ibu, yang pertama kali muncul karena Ibu juga keluarganya masih banyak. Masih ada anak, cucu, suami yang harus diurus, begitu ya, Ibu? Terus yang jadi motivasinya apa, Ibu, tadi?
P	Apa ya… (pasien tampak memikirkan sesuatu)… Jadi yang paling penting itu motivasi dari diri sendiri, Suster. Takut juga sih karena tidak bisa sembuh, ya. Tapi tugas kita sebagai pasien adalah mengendalikan supaya tidak kemana-mana sakitnya itu. Mulai dengan jaga makanan, minum obat rutin, olahraga, dan harus selalu bersyukur, Suster. Apalagi masih ada cucu-cucu yang masih saya rawat dan suami yang menemani saya, Suster
I	Baik, berarti memang harus ada itu tadi ya, Ibu, poin dari diri sendiri pertama kali motivasi dimana Ibu harus bisa menjaga pola makan, minum obat rutin, olahraga dan juga bersyukur. Dari kata bersyukur ini berarti ibaratnya tidak boleh stres, ya, Ibu. Kadang-kadang ada yang menyampaikan kalau stres yang tinggi juga bisa meningkatkan gula. Lalu sejauh ini, dari mana Ibu mendapatkan informasi tersebut dan apakah sudah cukup membantu, ya, Ibu?
P	Cukup, lumayan, bagus. Saat saya kontrol rutin ke rumah sakit, dokter dan perawat selalu mengingatkan untuk tetap semangat, Suster. Ada beberapa pengelola untuk menjaga supaya gulanya terkontrol. Pokoknya harus terkontrol gulanya, tidak ngawur, gitu. Selain itu, saya juga aktif ikut prolaris, Suster. Selalu ada penyuluhan dan pemantauan dari kader- kader itu. Di situ nanti ada beberapa warga atau tetangga yang bernasib sama dengan saya. Jadi saling bertukar informasi gitu, Suster. Terkadang juga ada kegiatan senam juga, seminggu sekali

I	Berarti selain dari ada penyuluhan, pemantauan, dan itu juga ada saling bertukar informasi ya, Bu, dengan sesama pasien yang memang punya diabetes. Terus ada kegiatan senam juga. Baik, Ibu. Lalu untuk pengelolaan diri selanjutnya itu terkait dengan pola makan, Bu. Kalau boleh diceritakan bagaimana pengalaman Ibu dalam menjalankan pengaturan pola makan yang dulunya memang agak susah mengendalikan, kalau sekarang ini kan sudah baik, ya? Boleh diceritakan seperti apa, Bu?
P	Ya, Suster, dulu itu ngawur ya… Pola makan yang mengendalikan makan itu susah. Apalagi yang makan kegemaran. Saya hobi nasi goreng. Hhahhahahaa… (pasien tertawa) … Kalau lapar, tengah malam ya selalu bikin mie pakai telur lagi. Tapi kalau sekarang, saya makannya cuma sehari dua kali, Suster. Nasinya saya kurangi, hanya lima sendok, ya kadang lebih lah. Terus saya banyakin di sayur dan lauknya enggak pakai goreng-gorengan. Minum juga…sekarang juga banyak air putih, walaupun belum bisa meninggalkan teh ya, tapi banyak air putih. Kalau minum teh. gula pasir biasa sudah diganti pakai gula jagung
I	Berarti dari pembiasaan diri pelan-pelan itu tadi, dengan Ibu juga mulai mengurangi makan sedikit-sedikit, kurangi karbohidratnya, nasinya tadi hanya lima sendok atau lebih sedikit. Lalu untuk aktivitasnya Ibu, kan tadi di rumah tangga masih ada suami, anak, dan juga cucu. Lalu untuk aktivitas fisiknya, apakah Ibu juga meluangkan waktu tertentu untuk olahraga ataukah ada senam dengan tetangga-tetangga di rumah, PKK, begitu, Bu?

P	Iya. Kalau aktivitas di rumah, ya biasa ya, Suster, sebagai Ibu rumah tangga, saya kerjakan di rumah, masak, belanja, nyapu, mencuci, bersih- bersih. Kebetulan jarak rumah ke pasar itu juga dekat, Suster. Jadi kalau pagi, saya belanja sayur sambil jalan kaki. Walaupun tidak setiap hari jalan kakinya. Belanja ke pasar dua hari sekali, tiga hari sekali langsung belanja banyak. Kadang ada pedagang lewat juga. Kalau kegiatan PKK ada senam setiap satu minggu sekali, Suster, itu sore hari. Bareng- bareng sama kelompok Dawis.
I	Lalu untuk pemantauan gula darahnya sendiri, apakah Ibu sudah punya alat untuk cek gula ataukah Ibu memang tidak ada dan pergi ke apotek? Atau Ibu tidak dicek sama sekali dan diceknya hanya pada saat kontrol ke dokter ya, Bu?
P	Saya belum punya alatnya sendiri, suster. Maklum juga ekonomi ya. Jadi saya cuma periksa gula darah waktu kontrol ke rumah sakit. Kadang saya minta tolong tetangga saya, ada yang jadi bidan itu dan minta tolong cek tensi dan gula suster kadang juga ke apotek.
I	Jadi memang belum ada alatnya sendiri tapi Ibu sudah berupaya untuk tindak ke apotek. Minta tolong ke Bu Bidan tetangga tadi ya, Bu. Jadi tetap memang ada pemantauan dari gula darahnya sendiri. Lalu untuk penggunaan obatnya sendiri, Ibu kalau dilihat dari rekamedisnya kan Ibu ada dua obat ya, metformin dan glimepirid. Lalu Ibu ada kesulitan nggak bagaimana tentang penggunaan obatnya itu? Atau seperti apa, Bu? Boleh diceritakan, Bu?
P	Ya, kalau pas kontrol di rumah sakit sama dokter itu memberikan resep obat namanya metformin dan glimepirid. Dulu pas awal-awal ada dua macam tapi setelah gulanya baik sekarang ini tinggal minum obatnya metforminnya dua kali sehari.
I	Dulu pas minum dua kali obat itu ada kesulitan nggak, Bu? Ada kadang- kadang lupa-lupa?
P	Nggak, karena ada yang mengingatkan. Keluarga saling mengingatkan.

I	Baik, berarti selama minum obat pun juga Ibu tidak ada kesulitan ya karena ada keluarga yang memang sudah selalu mengingatkan untuk minum obat ya, Bu? Biasanya diminum pas apa, Bu, obatnya, Bu?
P	Sebelum makan, Tuan Sister. Sebelum makan, Biar nggak kelupaan
I	Terus kalau pas misalkan ini Ibu ada acara harus pergi ke luar kota atau mengunjungi anak di mana dan obatnya itu ketinggalan seperti itu apakah ada, Bu, peristiwa yang obatnya ketinggalan atau memang Ibu sudah jaga-jaga selalu ada di dalam tas, begitu, Bu?
P	Selalu jaga-jaga suster, selalu ke manapun pergi, apalagi kalau pas pesta-pesta ya, Suster. Mesti selalu ada di tas kecil itu di bawa ke mana- mana ada obat gulanya
I	Oke, berarti memang sudah ada obat yang disediakan di dalam tas jadi biar kalau Ibu pas pergi-pergi ke luar kota atau ada acara, kondangan begitu tetap minum ya, Bu?
P	Iya stand by suster
I	Lalu untuk manajemen apa namanya, pemecahan masalahnya nih, Bu karena terkait dengan diabetes kan biasanya ada gejala yang dia gulanya ngedrop ataupun gulanya tinggi, begitu. Kalau dari Ibu sendiri apakah sudah paham terkait dengan pengelolaan masalah itu terkait dari nanti kalau gulanya rendah harus bagaimana gulanya tinggi harus bagaimana ataukah pernah Ibu mengalami kondisi sendiri yang dialami?
P	Iya, dulu saya ingat waktu pas gulanya saya tinggi sekali itu dan sampai opname rasanya pusing sekali dan sebentar-sebentar pinginnya ke kamar mandi pipis, badannya rasanya enggak enak, pegel-pegel lemas, dan kayak sesek gitu. Pas dicek ternyata tinggi ya sudah, terus saya dikasih tahu dokter di IGD waktu itu kalau gulanya tinggi
I	Kalau pas gulanya rendah, Ibu pernah enggak Bu?
P	Ada dulu pernah lemes, keringat dingin terus minum manis atau makan permen itu, makanya kemana-mana juga selalu bawa permen

I	Untuk apa manajemen coping kesehatan mental terkait dengan mengelola stress, apa yang biasanya ibu lakukan ?
P	Ikut kegiatan di masyarakat PKK, terus apa itu Dawis, terus ikut kegiatan sosial macam-macam, terus ikut kegiatan kerohanian sembahyang, tetap menyibukkan diri untuk ketemu tetangga, teman-teman sekitar jadi tetap terjalin komunikasi nanti kalau ada info-info terbaru tentang penyakit mereka juga saling sharing gitu
I	Lalu untuk diabetes sendiri, kalau Ibu sudah pernah dengar juga dia menyebabkan komplikasi kemana-mana yang paling ringan itu kadang- kadang muncul kebas, kesemutan terus ada luka jadi susah sembuh kadang orang menyebutnya juga gula basah gula kering seperti itu kadang ada yang sampai pandangan matanya juga kabur, jadi buram atau katarak gitu kalau dari Ibu sendiri pencegahannya untuk mengatasi jangan sampai terjadi ke komplikasinya itu apa Bu yang sudah dilakukan?
P	Ya rutin periksa ke dokter soalnya pas gula tinggi sampai pandangan matanya kabur saya takutnya begitu kalau nanti sampai katarak ya pokoknya rutin periksa
I	Untuk proses dalam menjalani pengelolaan manajemen diri ini apakah ada hambatan atau tantangan yang sekiranya Ibu hadapi ada kesulitan- kesulitannya dari faktor apa tadi kan ada pola makan, aktivitas selalu ada pencegahan komplikasi manajemen stres hambatan yang paling sulit merasa Ibu paling susah melakukan itu dari yang faktor apa ?
P	Kalau diajak makan-makan di traktir makan itu kan kalau menolak itu agak agak susah. Budaya menolak itu kan susah ya, nanti disana dikurangi porsinya yang penting karbohidratnya tidak terlalu banyak biar tetap menghargai, tetap menjaga perasaan orang yang mengajak
I	Kalau ada acara-acara arisan biasanya juga dikasih snack atau disediakan makan apakah Ibu ada bawa bekal tersendiri?

P	Biasanya tetap bawa bekal air putih dan teman-teman juga pasti sudah hafal, kadang-kadang ditawari juga ya Bu mau air putih atau teh tawar
I	Untuk strateginya sendiri seperti apa yang Ibu lakukan untuk menjalankan perilaku manajemen diabetes ini apakah ada strategi-strategi khusus? tadi kan Ibu sudah mengatakan kalau minum pakai gula jagung ya itu pakai gula jagung makan yang digorengkan yang seringnya direbus saja atau digukus mungkin ya kalau untuk strateginya itu apakah Ibu juga ada rasa bosan ?
P	Namanya manusia bosan ada kadang-kadang makan gorengan tapi dibatasi lah terus minta minyaknya yang memang minyak yang bagus sekali pakai dan mungkin juga lebih banyak ke masak sendiri daripada di luar kadang kalau di luar kan juga minyaknya sudah digoreng beberapa kali yang untuk sendiri kan lebih sehat jadi tetap walaupun bosan tetap konsisten menjalani tidak menjadi beban ini salah satu kunci yang penting
I	Baik ibu sepertinya sudah cukup untuk perbincangan kita hari ini terima kasih untuk segala sharing pengalaman yang boleh disampaikan nanti harapannya ada hal-hal yang baik yang bisa diikuti juga oleh para pasien yang lain semoga mereka juga hasilnya baik juga untuk Hba1C juga semakin terkontrol kuncinya itu tadi ya bu konsisten, flexible, tetap santai enjoy, dijalani bersyukur ibu terima kasih untuk waktunya kalau ada tutur salah kata yang tidak berkenan mohon dimaafkan, semoga ibu juga selalu sehat terima kasih ya bu
P	Sama-sama suster

Lampiran

TRANSKRIP WAWANCARA

Partisipan 06: Bp. F (03/06/2025 jam 11.47)

I	Selamat siang, Bapak. Terima kasih untuk waktu yang sudah diluangkan. Saat ini, perkenankan saya untuk memperkenalkan diri terlebih dahulu. Nama saya Kuswidyawati Novasari, salah satu mahasiswa sarjana keperawatan di Stikes Pantirapih Yogyakarta yang sedang menempuh untuk tugas akhir saya terkait menggali lebih lanjut tentang gambaran pengalaman pasien DM2 dalam menjalankan perilaku diabetes self-management atau perilaku pengelolaan diri terkait manajemen diabetiknya. Saya lihat kalau dari hasilnya Bapak sendiri cukup baik di angka 5,3. Harapannya nanti ada kiat-kiat khusus ataupun strategi-strategi yang baik yang bisa Bapak tularkan untuk para pasien yang lainnya. Begitu Bapak, apakah Bapak bersedia?
P	Iya suster
I	Baik, nanti kurang lebih waktunya sekitar 30 sampai dengan 60 menit. Kita hanya mengobrol biasa ya Pak, jadi nanti ada pertanyaan silahkan Bapak jawab. Semua data, semua identitas akan kami rahasiakan hanya untuk kepentingan dalam penelitian ini. Baik Bapak, saya mulai dengan pertanyaan yang pertama. Kalau boleh diceritakan tentang identitas diri Bapak sendiri, mengenai usia, pekerjaan, lalu sudah berapa lama didiagnosa diabetes ini, seperti apa Pak kalau boleh diceritakan?

P	Baik suster, sebelumnya perkenalkan usia saya saat ini 34 tahun, kerja wiraswasta teknisi jaringan keliling. Dulu saya pikir saya sehat-sehat aja walaupun memang badan saya agak gemuk suster dan waktu itu memang gampang capek. Tapi saya kok ngrasa kayak ada yang enggak beres karena mata kiri saya mulai kabur. Saya pikir kena minus atau kelelahan.terus saya ke optic, hasilnya mata nya ga ada minus, terus saya cari rujukan ke puskesmas, pas awal disuruh cek gula darah hasilnya 350, itu sekitar tahun 2023, Hasilnya bikin saya kaget..terus dikasih rujukan ke penyakit dalam dan dokter bilang kemungkinan mata yang buram karena komplikasi diabet,Di situlah saya baru sadar, diabetes itu nggak bisa dianggap enteng.
P	Lalu bagaimana dengan perasaan bapak waktu dokter menyampaikan kalau bapak ada sakit diabetes begitu?
I	Pas tahu hasilnya, jujur saya agak syok suter. Kayak kepala saya rasanya kosong. Saya nggak nyangka masih umur 30-an bisa punya penyakit kronis. Saya juga takut, apalagi soal mata saya. Ada rasa sedih juga, kenapa saya bisa lalai sampai gula darah setinggi itu. Saya sempat murung beberapa minggu. Tapi saya nggak bisa terus kayak gitu. Saya punya anak istri, saya harus berjuang. Waktu itu hasil hba1c saya tinggi sekali suster, >14.
P	Baik Bapak, saya bisa memahami bagaimana perasaan bapak waktu itu. Lalu kalau boleh tahu bagaimana dengan pola hidup Bapak sebelum didiagnosis diabetes? Dengan yang saat ini, apakah ada perubahan Bapak?

I	Sebelum tahu diabetes, pola hidup saya kacau dan ngawur suster. Makan sembarangan, suka begadang, makanan favorit saya itu mie instan, gorengan, nasi padang, sama kopi sachet. Dalam sehari bisa tiga gelas teh manis. Berat badan terus naik. Setelah tahu DM, saya mulai belajar mengubah pola makan, istri juga bantu saya buat masak sendiri makanan sehat. Saya juga belajar kontrol porsi makan saya, yang biasanya nasi bisa banyak, kalau sekarang saya kurangi porsi nasinya suster. Berat badan memang belum turun signifikan, tapi sekarang saya lebih kuat, nggak mudah capek seperti dulu
P	Tadi bapak cerita sudah sejak th 2023 ya ketahuan pertama kali Diabetes, sejak saat itu apakah bapak juga rutin kontrol ke dokter?
I	Iya suster saya kontrol rutin tiap bulan
P	Pada saat periksa ke dokter, adakah informasi yang disampaikan terkait kondisi penyakit bapak, dan seberapa paham, lalu bagaimana dengan pengelolaan manajemen diri diabetesnya?
I	Waktu itu awalnya, saya pikir diabetes itu ya cukup minum obat aja. Tapi setelah dijelaskan oleh dokter saat kontrol ke rumah sakit dan baca-baca, saya baru tahu yang namanya pengelolaan diri diabetes. Jadi kita sendiri yang harus atur semuanya, mulai dari makan, aktivitas fisik, minum obat, cek gula, dan juga mengelola stres. Sekarang saya paham kalau nggak bisa hanya mengandalkan dokter. Jadi harus dari diri sendiri suster.
P	Selain dari dokter, adakah sumber informasi yang Bapak gunakan? Misalnya dari media sosial, atau komuntas begitu ?
I	Sebagian besar saya belajar dari informasi rumah sakit waktu kontrol. Perawat yang jaga juga sering kasih penjelasan, nasehat. Selain itu suster saya sering nonton channel YouTube dokter yang bahas diabetes. Dari situ saya belajar banyak, apalagi soal

	makanan dan cara ngelola emosi
P	Manajemen diri diabetes itu kan ada salah satunya tentang pengaturan makan ya Bapak, Kalau dari panjenengan sendiri bagaimana untuk pengaturan makannya?
I	Kalau sekarang suster, saya kurangi posri nasinya tapi kalau makan ya tetap 3x sehari, tapi saya perbanyak di lauk dan sayurnya. Selain itu istri saya pas nganter saya kontrol, itu sempat ketemu pasien diabetes lainnya juga, terus beliau ceita kalau pakai cuka apel, itu juga bisa menurunkan gula darah, lalu dia nyoba-nyoba juga belikan saya suster. Saya sudah cob menggunakan itu, dan hasilnya juga baik, hba1c saya mulai turun. Rasanya kayak makan sedikit sudah kenyang, dan saya sempat konsultasi ke dokter, diperbolehkan.
P	Baik Bapak, berarti cukup menarik sekali ya, selain dari pengaturan pola makan juga ada alternatif pengobatn juga yang dilakukan. Lalu untuk aktivitas fisik, boleh diceritakan bapak, apakah ada waktu khusus yang disiapkan untuk olahraga rutin atau seperti apa?
I	Kalau untuk aktivitas fisik, karena kerja saya banyak gerak, saya jadi agak terbantu suster. Tapi saya tetap sediakan waktu buat jalan pagi, sekitar 30an menit. Kadang saya juga latihan ringan angkat beban di rumah. Pas awalitu ya masih ngos-ngosan, tapi kalau sekarang mulai kuat, dan di badan juga rasanya lebih enteng suster. Saya sadar obesitas itu faktor risiko besar. Jadi sekarang saya lebih semangat buat gerak
P	Untuk pemantauan gula darah, apakah bapak sudah punya alatnya, atau seperti apa ya?

I	Sejak didiagnosa oleh dokter kalau saya ada diabetes, saya langsung beli alat sendiri suster. Dulu pas awal-awal saya cek sehari 2x, pas puasa sama habis makan. Kalau sekarang setelah gula terkontrol ya tiap 2 hari kadang ya 3 hari sekali suster. Saya juga punya catatan. untuk hasil gula saya suster, jadi semacam buku harian, untuk refleksi saya, jadi saya bisa tahu polanya misalnya makan apa, aktivitasnya apa, lalu hasilnya gimana.
P	Terkait dengan manajemen penggunaan obat, untuk pengelolaannya seperti apa Bapak?
I	Saya dulu pakai metformin 3 kali sehari, Januvia dan Acarbose. Tapi belum efektif karena saya juga masih nggak disiplin. Setelah terapi diganti ke Pioglitazone dan Sitasit, ditambah perubahan gaya hidup, hasilnya beda banget. Sekarang HbA1c saya udah di 5,3. Obat saya minum selalu tepat waktu, saya pakai alarm HP dan istri juga bantu ingetin utnuk minum suster.
P	Baik Bapak, berarti sempat ada penyesuaian dosis dan jenis obat juga ya, selain itu juga perubahan gaya hidup yang cukup membantu untuk haisl yang baik. Terkait dengan kondisi gula darah yang naik dan turun, apakah dari bapak sendiri pernah mengalami itu?
I	Dulu pas awal-awal hba1c saya tinggi suster, saya merasa di badan itu sering ngantu, rasanya juga haus terus, dan pandangan mata juga makin kabur. Lalu pas awal-awal puasa, saya tetap minum obat, dan tau-tau tiba-tiba rasanya di badan lemes, keringat dingin. Dulu saya enggak paham kondisi itu, kalau sekarang saya sudah paham dan hafal suster. Jadi ya saya sedia kuram di tas, dan sebisa mungin sarapan,makan teratur saat ada aktivitas.

P	Untuk pengelolaan diabetes sendiri, bagaimana Bapak mengelola Kesehatan mental dan emosinya ya?
I	Saya dulu awalnya ya stress suster, dan merasa bersalah. Tapi saya belajar berdamai dan memaafkan diri sendiri. Saya mulai aktif sholat malam, baca Qur'an, dan bersyukur masih bisa melihat walau sempat kabur. Istri saya jadi tempat curhat utama. Saya juga belajar mindfulness lewat video-video. Pelan-pelan saya belajar menerima dan berdamai.
P	Lalu kalau untuk pencegahan komplikasinya, sejauh mana Bapak paham dengan hal ini ?
I	Dulu pas gula tinggi suster, dan mata saya kena, saya jadi lebih waspada. Sekarang kontrol ke dokter mata rutin, Untuk kaki, saya selalu pakai sandal empuk. Saya juga mulai cek tekanan darah dan kolesterol, karena saya sadar DM ini bisa merambat ke mana-mana. Walaupun juga periksa kolesterol ke apotek sama tensi suster.
P	Dalam pengelolaan diri diabetes ini, tidak terlepas dari faktor pendukung dilingkungan terdekat ya, kalau dari Bapak sendiri seperti apa?
I	Kalau dari saya dukungan istri luar biasa. Dia ikut belajar soal diabetes, ikut masak sehat, nemenin jalan sore. Dokter dan perawat juga sangat membantu, memberikan informasi, dan kalau saya kontrol dan konsultasi mereka sabar ngejelasinnya. Saya merasa didukung, bukan disalahkan. Itu yang bikin saya semangat lagi
P	Baik Bapak, luar biasa sekali ya sharingnya. Tapi itu semua juga pasti tidak terlepas adanya hambatan atau kesulitan saat menjalani pengelolaan diabetes ini ya Bapak. Boleh diceritakan seperti apa ?

I	Ya yang paling sulit itu menjaga untuk tetap konsisten, Kadang ada hari-hari di mana saya malas, atau bosan makan sehat terus. Godaan terbesar itu makanan, apalagi kalau sedang keluar rumah. Selain itu, biaya juga jadi tantangan. Alat cek gula utnuk beli stripnya dan beli makanan sehat, itu lumayan mahal, jadi itu yang jadi tantangan terbesar saya suster
P	Lalu Bapak, untuk strategi seperti apa yang dilakukan agar semuanya juga bisa berjalan dengan baik dan bapak tetap enjoy menjalaninya?
I	Saya itu ibaratkan sedang naik gunung suster, jadi pelan-pelan nanti juga akan mencapai puncak, untuk hais yang baik. Jadi saya atur semua agar bisa saya jalani jangka panjang dan bisa naik ke puncak, maksudnya ya gula saya terkontrol baik, Saya buat semua terasa ringan. Saya nggak maksa langsung ideal, tapi bertahap. Setiap bulan saya evaluasi: pola makan, gula darah, dan perasaan saya. Ini yang bikin saya tetap berjalan dan bertahan saat ini. Dulu saya terlalu mengandalkan obat, berharap gula turun tanpa usaha. Sekarang saya paham, perubahan ada di saya sendiri. Sekarang saya lebih peka, lebih disiplin, dan lebih bersyukur. Keluhan di mata juga semakin membaik saat gula saya juga baik suster. Pandangan mata jadi lebih jelas. Sekarang diabetes bukan lagi musuh, tapi pengingat supaya saya lebih mencintai tubuh saya

Jadwal Pelaksanaan Penelitian

Kegiatan penelitian	Bulan 3				Bulan 4				Bulan 5				Bulan 6				Bulan 7			
	M1	M2	M3	M4	M1	M2	M3	M4	M1	M2	M3	M4	M1	M2	M3	M4	M1	M2	M3	M4
Studi literatur & telaah pustaka			✓	✓	✓	✓														
Penyusunan Proposal			√	√	√	√	√													
Konsultasi pembimbing			√	√	√	√	√													
Seminar Proposal							√													
Revisi Proposal							√	√												
Pengurusan Perijinan Penelitian								√	√											
Pengumpulan Data Penelitian									√	√	√	√								
Transkripsi dan analisis data awal									√	√	√	√	√							
Analisis lanjutan & kategorisasi										√	√	√	√	√						
Penulisan hasil dan pembahasan											√	√	√	√	√	√	√			
Ujian Hasil Penelitian																	√	√	√	√
Revisi Skripsi																	√	√	√	√

SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Wati Isstriningrum, Amd. Kep
Jabatan : Kepala Ruang

Dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa STIKes Panti Rapih Yogyakarta:
Nama : KUSWIDYAYATI NOVA SARI
NPM : 20244304?
Program Studi : SARJANA KEPERAWATAN

Telah melakukan pengambilan data penelitian dengan Judul :

Gambaran Pengalaman Pasien DM Tipe 2 Dalam Menjalankan Perilaku Diabetes Self Management di Instalasi Rawat Jalan Rumah Sakit Panti Rini Yogyakarta

Adapun pelaksanaan pengambilan data sudah dilaksanakan mulai tanggal 13 Juni 2025 sampai dengan tanggal 03 Juli 2025.

....., ...

(Wati Isstriningrum, Amd. Kep.)

Lampiran 6

LEMBAR KONSULTASI
PROPOSAL PENELITIAN

Judul Penelitian : Gambaran Pengalaman Pasien Dalam Melaksanakan *Diabetes Self-Management* Pada Pasien DM Tipe 2 Di Instalasi Rawat Jalan RS Panti Rini Yogyakarta

Pembimbing : 1. Paulus Subiyanto, M.Kep.,Sp.KMB, PhD

2. Dita Hanna Febriani, Ns, MSN

No	Hari/ Tanggal	Materi Konsultasi	Saran Pembimbing	Tanda Tangan Pembimbing
1	Jumat/ 14/3/2025	Judul penelitian	Judul berganti dengan metode kualitatif : "Gambaran Persepsi Tenaga Kesehatan dan Pengalaman Pasien DM Tipe 2 Dalam Melaksanakan Diabetes Self Management di Instalasi Rawat Jalan RS Panti Rini "	Pak Paulus
2	19/3/2025	a. Judul penelitian dan alas an mengambil judul itu b. BAB 1	Lebih baik menggunakan 1 partisipan, focus ke pengalaman pasien saja dalam melaksanakan DSM Judul berganti lagi : "Gambaran Pengalaman Pasien DM Tipe 2 Dalam Melaksanakan Diabetes Self Management di Instalasi Rawat Jalan RS Panti Rini " Pasien yang diambil dengan kontrol glikemik baik	Bu Dita
3	21/3/2025	Konsultasi Bab 1	Perbaikan dalam tujuan	Pak Paulus
4	21/3/2025	Konsultasi Bab 1	Perbaiki sitasi, dan penulisan	Bu Dita

5	25/3/2025	Konsultasi revisi bab 1 dn bab 2	Perbaiki citasi dan lanjutkan bab 2 dan 3	Bu Dita
6	25/3/2025	Konsultasi bab 2	Perbaiki konsep teori dan Perilaku DSM	Pak Paulus
7	3/4/2025	Konsultasi bab 2, bab 3, instrument wawancara	- Perbaiki citasi - Koreksi dalam pedoman wawancara - Koreksi pada bab 3 terakit poupulasi dan etika penelitian	Bu Dita
7	3/4/2025	Konsultasi bab 2, bab 3, instrument wawancara	- Koreksi dalam kerangka teori bab 2 dengan HBM - Koreksi bab 3 terkait kriteria inklusi dan inklusi	Pak Paulus
8	7/4/2025	Proposal lengkap	Koreksi ulang di bab 3 dan perbaiki penulisan	Bu Dita
9	7/4/2025	Proposal lengkap	Perbaikan pada bab 3 dan pedoman wawancara , terakit demografi dan psiksosial ,	Pak Paulus
10	10/4/2025	Revisi proposal lengkap	acc u/ Uji proposal	Pak Paulus
11	10/4/2025	Revisi proposal lengkap		Bu Dita

Yogyakarta, 11 April 2025

Pembimbing I

Paulus Subiyanto, M.Kep.,Sp.KMB, PhD

Pembimbing II,

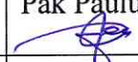
Dita Hanna Febriani,S.Kep.,Ns.,Ms

LEMBAR KONSULTASI
LAPORAN HASIL PENELITIAN

Judul Penelitian : Gambaran Pengalaman Pasien DM Tipe 2 Dalam Menjalankan Perilaku Diabetes Self Management Di Instalasi Rawat Jalan Rumah Sakit Panti Rini Yogyakarta

Pembimbing :
1. Paulus Subiyanto, M.Kep.,Sp.KMB, Ph.D
2. Dita Hanna Febriani,S.Kep,NS.,MS

No	Hari/ Tanggal	Materi Konsultasi	Saran Pembimbing	Tanda Tangan Pembimbing
1	28 April 2025	Revisi proposal paska ujian	1. Kriteria hba1c diambil yang paling terakhir dicek 2. Tambahkan pada pelaksanaan pengambilan data, jika tidk bisa selesai akan dilakukan pengambilan data kerumah partisipan	Bu Dita
2	28 April 2025	Revisi proposal paska ujian	1. Dilihat lagi apakah cukup dengan deep interview saja 2. Tambahan untuk metode penelitian, alat penerjemah untuk transkrip pakai apa	Pak Paulus
3	29 April 2025	Acc uji etik	Acc uji etik	Pak Paulus
4	29 April 2025	Acc uji etik	Acc uji etik	Bu Dita
5	17/06/2025	Proses transkrip dan kategorisasi	Penggalan saja dan dibuat tabel	Bu Dita
6	Kamis 17/6/2025	Proses transkrip dan kategorisasi	Masing-masing dibuat transkrip satu per satu Lanjut ke Analisa sesuai rencana pada proposal	Pak Paulus
7	Senin, 23/06/2025	Proses olah data	1. Data transkrip masing-masing partisipan dimasukkan ke aplikasi Nvivo untuk	Pak Paulus

			mendapatkan data tematik 2. Sesuaikan dengan tujuan penelitian	
7	Kamis 27/6/25	Proses kategorisasi, dan quotes dari masing-msing partisipan	Quotes hanya ditulis penggalannya saja, yang berkaitan Proses coding dibuat table	Bu Dita
8	05/07/2025	Bab 4, 5 dan lampiran	Proses dengan Nvivo	Pak Paulus 
9	05/07/2025	Bab 4	1. Karakteristik partisipan dibahas dulu tentang hubungan karakteristiknya dengan populasi DM 2. Pembahasan tema ditampilkan higlihgt teori HBM 3. Tambahkan outcome dari perilaku DSM	Bu Dita
10	14/07/2025	Bab 4 dan 5	Nova ... Bab 4 dan 5 sudah tersusun baik, jangan lupa di pembahasan perlu dikuatkan dengan pernyataan langsung dan dicetat miring; ada beberapa kata asing yg belum di cetak miring, dan ada pengulangan di bagian 6. Strategi Pasien dalam Mengatasi Hambatan (a dan b sama); dan beberapa catatan yang perlu diverifikasi ...	Pak Paulus
11	15/07/2025	Bab 4 dan bab 5	Perbaiki code, tujuan khusu, outcome, pengambilan data bab 3, menyesuaikan tujuan	Bu Dita
12	24/07/2025	Laporan hasil dari bab 1-6	1. Bab 1, perbaiki di latar belakang, rumusan masalah, tujuan. Tambahan dengan pendekatan HBM 2. Bab 3, tambahan pernyataan sampai dengan data saturasi dan membercheking, 3. Bab 4, masukkan perilaku DSM dengan pendekatan HBM 4. Bab 5, keterbatasan penelitian, dan korelasikan dengan saran	Pak Paulus
13	24/07/2025	Laporan hasil penelitian	1. kata inggris – italic 2. jangan hanya mono referensi	Bu Dita

			3. Tambahkan prinsip 3J Dalam makanan sehat	
14	28/07/2025	Revisi laporan penelitian	Saya acc untuk daftar ujian	Bu Dita
15	28/07/2025	Revisi laporan penelitian	acc u/ Revisi akhir acc u/ uji seminar hasil	Pak Paulus

Yogyakarta,

Pembimbing 1

(Paulus Subiyanto, M.Kep.,Sp.KMB, PhD)

Pembimbing 2

(Dita Hanna Febriani, S.Kep,NS.,MS)

LEMBAR REVISI PASKA UJIAN

Nama : Kuswidyawati Novarani

NPM : 202443047

Judul : Gambaran Pengalaman Pasien Dengan DM Tipe 2 Dalam Menjadankan Perilaku Diabetes self Management di Instalasi Rawat Jalan Rumah Sakit Panti Rini

Masukan dari ...	Masukannya	Revisi pada halaman
1). Dita Hanna Febriani, S.Kep., Ns. MSi	- Pada bagan Abstrak, kata kunci kualitatif dihilangkan saja - Perbaiki Daftar Pustaka sesuai APA - Pada judul gambar, gambar, dan keterangan jangan dipisah.	Hal. 72

Pembimbing I,

Paulus Subiyanto, M.Kep., Sp.KMB. Ph-D

NIK. 19941004

Pembimbing II,

Dita Hanna febriani, S.Kep., Ns.MSi

NIK. 202050001