

ORIGINAL RESEARCH

A Study on the Relationship between Self-Management and Quality of Life in End-Stage Renal Disease Patients Undergoing Hemodialysis

Studi Tentang Keterkaitan Manajemen Diri dan Kualitas Hidup pada Pasien Penyakit Ginjal Tahap Akhir yang Menjalani Hemodialisis

Fida' Husain^{1*}, Ika Silvitasari¹, Nining Puji Astuti², Hafizh Budhi Irfano¹, Listiana Listiana¹

¹ Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta, Indonesia

² Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Kristen Satya Wacana, Indonesia

Article Info

Article History:

Received: 29 December 2024

Revised: 30 September 2025

Accepted: 21 November 2025

*Corresponding Author:

Fida' Husain

Email:

fidahusain@aiska-university.ac.id

Abstract

Background: End-Stage Renal Disease (ESRD) is a chronic disease that has a significant impact on patients' physical, psychological, and social functioning. While hemodialysis therapy prolongs life expectancy, it also places a significant physical and emotional burden. This condition can reduce their quality of life. Implementing good self-management behaviors, such as adherence to therapy, dietary adjustments, and emotional management, can help patients adapt and improve their well-being.

Purpose: To identify the relationship between self-management and quality of life in ESRD patients undergoing hemodialysis in Surakarta.

Methods: This study was a quantitative study with a cross-sectional design. The population consisted of 150 patients undergoing HD, and the sampling technique used convenience sampling with a sample size of 80 people. Inclusion criteria included patients undergoing HD for at least 6 months. The instrument used to measure self-management was the Hemo Dialysis Self-Management Instrument (HDSMI), while quality of life was measured using the Kidney Disease Quality of Life Short Form (KDQOL SF-36). The relationship between the two variables was analyzed using the Chi-square test.

Results: This study found a significant positive relationship between self-management and quality of life in hemodialysis patients ($p = 0.000$; $p < 0.05$). Patients with good self-management skills tended to demonstrate higher levels of physical and psychological well-being.

Conclusion: Improved self-management is positively associated with a higher quality of life in patients with end-stage renal disease undergoing hemodialysis. Therefore, nursing interventions should focus on strengthening self-management skills through health education and ongoing psychosocial support.

Keywords:

Chronic Disease; End-Stage Renal Disease; Hemodialysis; Self-Management; Quality of Life

Abstrak

Latar Belakang: Penyakit Ginjal Tahap Akhir (PGTA) merupakan salah satu penyakit kronis yang berdampak luas terhadap fungsi fisik, psikologis, dan sosial pasien. Terapi hemodialisis (HD) yang dijalani pasien memang memperpanjang harapan hidup, tetapi di sisi lain menimbulkan beban fisik dan emosional yang signifikan. Kondisi ini dapat menurunkan kualitas hidup pasien. Penerapan perilaku manajemen diri yang baik seperti kepatuhan terhadap terapi, pengaturan pola makan, serta kemampuan mengelola emosi dapat membantu pasien beradaptasi dan meningkatkan kesejahteraan hidupnya.

Tujuan: Untuk mengidentifikasi hubungan antara manajemen diri dan kualitas hidup pada pasien PGTA yang menjalani hemodialisis di Surakarta.

Metode: Jenis penelitian penelitian kuantitatif dengan desain cross-sectional. Populasi berjumlah 150 orang pasien yang menjalani HD dan teknik sampling menggunakan convenience sampling dengan jumlah sampel sebanyak 80 orang. Kriteria inklusi antara lain pasien menjalani HD minimal 6 bulan. Instrumen yang digunakan untuk mengukur manajemen diri adalah HemoDialysis Self-Management Instrument (HDSMI), sedangkan kualitas hidup diukur menggunakan Kidney Disease Quality of Life Short Form (KDQOL SF-36). Analisis hubungan kedua variabel dilakukan menggunakan uji Chi-square.

Hasil: Penelitian ini menemukan hubungan positif yang signifikan antara manajemen diri dan kualitas hidup pada pasien hemodialisis ($p = 0,000$; $p < 0,05$). Pasien yang memiliki kemampuan manajemen diri yang baik cenderung menunjukkan tingkat kesejahteraan fisik dan psikologis yang lebih tinggi.

Kesimpulan: Manajemen diri yang lebih baik memiliki hubungan positif dengan kualitas hidup yang lebih tinggi pada pasien penyakit ginjal tahap akhir yang menjalani hemodialisis. Oleh karena itu, intervensi keperawatan sebaiknya difokuskan pada penguatan kemampuan manajemen diri melalui edukasi kesehatan dan dukungan psikososial yang berkelanjutan.

Kata kunci:

Hemodialisis, Kualitas Hidup, Manajemen Diri, Penyakit Ginjal Tahap Akhir, Penyakit Kronis

How to cite: Husain, F., Silvitasari, I., Astuti, N.P., Irfano, H.B. & Listiana, L. (2025) “Studi Tentang Keterkaitan Manajemen Diri dan Kualitas Hidup pada Pasien Penyakit Ginjal Tahap Akhir yang Menjalani Hemodialisis”, *Journal Keperawatan*, 4(2), pp. 140-151. doi: [10.58774/jourkep.v4i2.98](https://doi.org/10.58774/jourkep.v4i2.98).

Copyright©2025 by the Authors, Published by Poltekkes Kemenkes Aceh. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

PENDAHULUAN

Penyakit Ginjal Tahap Akhir (PGTA) merupakan salah satu masalah kesehatan global yang menjadi beban besar bagi sistem pelayanan kesehatan modern. Menurut *Global Burden of Disease Study* (2023), penyakit ginjal kronis menempati peringkat ke-10 penyebab kematian terbanyak di dunia dan menunjukkan tren peningkatan pada dekade terakhir (Worboys et al., 2022). Kondisi ini mencerminkan meningkatnya angka kejadian faktor risiko utama seperti hipertensi, diabetes melitus, dan obesitas.

Prevalensi PGTA di Indonesia terus meningkat seiring perubahan pola hidup masyarakat. Data *Indonesian Renal Registry* tahun 2020 mencatat lebih dari 130.000 pasien

aktif yang menjalani hemodialisis secara rutin, dengan peningkatan pasien baru mencapai 37,2% dibandingkan tahun sebelumnya (Perhimpunan Nefrologi Indonesia, 2020). Kenaikan ini menunjukkan bahwa kebutuhan layanan hemodialisis terus bertambah dan menjadi tantangan signifikan bagi sistem pelayanan kesehatan.

Seiring bertambahnya jumlah pasien, beban yang ditanggung individu dan keluarga juga meningkat, mencakup aspek ekonomi, sosial, maupun psikologis (Limono et al., 2024). Proses hemodialisis yang berkelanjutan, pembatasan aktivitas, serta ketergantungan pada perawatan jangka panjang tidak hanya memberi tekanan fisik, tetapi juga memengaruhi kesejahteraan emosional dan kualitas hidup pasien secara menyeluruh (Husain et al., 2020).

Hemodialisis merupakan terapi utama bagi pasien dengan penurunan fungsi ginjal permanen. Terapi ini bertujuan untuk menggantikan fungsi ginjal dalam membuang sisa metabolisme dan menjaga keseimbangan cairan tubuh (Ajeebi, Almutairi, Alharbi, & Alahmari, 2020). Namun, proses dialisis yang dilakukan dua hingga tiga kali seminggu selama beberapa jam menyebabkan pasien mengalami kelelahan, penurunan energi, serta keterbatasan aktivitas fisik. Selain itu, pembatasan cairan dan diet ketat menjadi hambatan signifikan dalam mempertahankan kualitas hidup dalam kehidupan sehari-hari pasien (Chen et al., 2021).

Dampak psikologis dari terapi jangka panjang ini tidak dapat diabaikan. Banyak pasien mengalami stres, depresi, dan kehilangan motivasi akibat ketergantungan terhadap mesin dialisis dan rutinitas medis yang ketat (Han et al., 2021). Sebagai contoh studi sebelumnya mencatat bahwa di antara 298 pasien hemodialisis, 55 % mengalami depresi dan 49,6 % mengalami kecemasan, dan kedua kondisi ini secara signifikan dikaitkan dengan kualitas hidup yang lebih rendah (Nagy et al., 2023). Oleh karena itu, penting bagi pasien untuk mengembangkan kemampuan manajemen diri sebagai bagian dari strategi adaptasi terhadap kondisi kronis yang mereka alami.

Konsep manajemen diri merujuk pada kemampuan pasien dalam mengelola gejala, pengobatan, serta perubahan gaya hidup yang berkaitan dengan penyakitnya. Dalam konteks hemodialisis, manajemen diri meliputi pengaturan cairan, kepatuhan diet, pengelolaan obat, pemantauan kondisi tubuh, dan pengendalian emosi (Chuang et al., 2023). Pasien dengan kemampuan manajemen diri yang baik cenderung memiliki kontrol lebih baik terhadap kondisi fisiknya, serta menunjukkan efikasi diri yang tinggi dan kemampuan adaptasi yang positif terhadap stresor penyakit (Rafiee-Vardanjani et al., 2025).

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa peningkatan manajemen diri dapat berdampak langsung pada peningkatan kualitas hidup pasien penyakit ginjal kronis. Pasien dengan tingkat manajemen diri tinggi memiliki skor *Kidney Disease Quality of Life (KDQOL)* yang lebih baik dibandingkan pasien dengan kemampuan manajemen diri rendah (Alshammari & Hammad, 2023). Hasil serupa juga ditemukan pada penelitian di berbagai negara Asia, termasuk Indonesia, yang menekankan peran penting pendidikan kesehatan dan dukungan sosial dalam membantu pasien menjalankan manajemen diri secara konsisten (Mulyani et al., 2022). Meski demikian, kajian mengenai hubungan langsung antara manajemen diri dan kualitas hidup pada pasien PGTA di Indonesia masih terbatas. Sebagian besar penelitian berfokus pada efektivitas program edukasi atau faktor kepatuhan terapi, tanpa menelaah keterkaitan antara perilaku manajemen diri dan persepsi pasien terhadap kesejahteraan hidup mereka secara menyeluruh. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengidentifikasi korelasi antara manajemen diri dan kualitas hidup pada pasien PGTA yang menjalani hemodialisis di Surakarta.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan intervensi keperawatan berbasis manajemen diri yang lebih kontekstual, sesuai dengan budaya, karakteristik sosial, dan kebutuhan spesifik pasien Indonesia. Dengan demikian,

hasilnya dapat menjadi dasar dalam perancangan program edukasi dan dukungan psikososial yang berkelanjutan bagi pasien hemodialisis.

METODE DAN BAHAN

A. Desain dan Lokasi Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain potong lintang (*cross-sectional*) yang bertujuan untuk menganalisis hubungan antara manajemen diri dan kualitas hidup pada pasien penyakit ginjal tahap akhir (PGTA) yang menjalani hemodialisis. Desain potong lintang dipilih karena mampu memberikan gambaran hubungan antarvariabel pada waktu tertentu secara efisien.

Penelitian dilakukan di salah satu rumah sakit di Kota Surakarta yang memiliki unit hemodialisis aktif dengan jumlah pasien tetap yaitu 150 orang. Lokasi tersebut dipilih karena representatif terhadap karakteristik pasien PGTA di Indonesia, khususnya pada kelompok usia produktif dengan latar belakang sosial ekonomi menengah ke bawah.

B. Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien yang menjalani terapi hemodialisis di rumah sakit yang berjumlah 150 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *convenience sampling*, yakni pemilihan responden berdasarkan ketersediaan dan kesediaan untuk berpartisipasi. Jumlah sampel ditentukan sebanyak 80 orang, dengan mempertimbangkan kriteria inklusi berikut: Usia ≥ 18 tahun; Telah menjalani hemodialisis minimal 6 bulan; Mampu berkomunikasi dengan baik dan memberikan persetujuan tertulis (*informed consent*); Tidak mengalami gangguan kognitif berat atau komplikasi akut yang dapat mengganggu proses pengisian kuesioner. Jumlah sampel ini memenuhi syarat minimal analisis korelasi ($N \geq 30$) serta mempertimbangkan kemungkinan *drop-out* selama pengumpulan data (Polit & Beck, 2021).

C. Instrumen Penelitian

Data dikumpulkan menggunakan dua instrumen terstandar, yaitu:

1. HDSMI (*Hemodialysis Self-Management Instrument*)

Instrumen ini digunakan untuk mengukur tingkat manajemen diri pasien melalui empat dimensi utama, yaitu: (a) kemitraan dengan tenaga kesehatan, (b) perawatan diri, (c) pemecahan masalah, dan (d) regulasi emosi. Instrumen terdiri dari 29 pernyataan dengan lembar checklist skala Likert 1–4 (tidak pernah, jarang, kadang-kadang, selalu), di mana skor yang lebih tinggi menunjukkan kemampuan manajemen diri yang lebih baik. HDSMI telah divalidasi secara internasional dan menunjukkan reliabilitas tinggi (Cronbach's $\alpha = 0,92$) (Chen et al., 2021). Versi terjemahan Bahasa Indonesia digunakan setelah melalui proses *forward-back translation* oleh dua ahli keperawatan yang telah digunakan dalam penelitian sebelumnya (Husain et al., 2020).

2. KDQOL SF-36 (*Kidney Disease Quality of Life Short Form*)

KDQOL digunakan untuk menilai kualitas hidup terkait penyakit ginjal pada pasien dialisis. Instrumen ini berisi 36 pernyataan checklist yang mengukur delapan domain fungsi umum (fisik, peran, nyeri, kesehatan umum, vitalitas, fungsi sosial, emosional, dan kesehatan mental), serta domain khusus ginjal (beban penyakit, gejala, dan efek penyakit terhadap kehidupan sehari-hari). KDQOL versi Bahasa Indonesia memiliki reliabilitas yang baik (Cronbach's $\alpha = 0,89$) dan validitas konstruk yang telah dibuktikan dalam populasi pasien hemodialisis di Indonesia (Rokhman et al., 2022).

D. Prosedur dan Analisis

Sebelum penelitian dilakukan, responden diberikan penjelasan mengenai tujuan, manfaat, serta kerahasiaan data. Setelah menyetujui informed consent, mereka mengisi kuesioner secara mandiri di ruang tunggu unit hemodialisis sebelum jadwal dialisis dimulai. Waktu pengisian kuesioner rata-rata berlangsung 20–25 menit dengan pendampingan peneliti atau perawat pendamping bila diperlukan.

Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik responden dan uji Chi-square untuk menguji hubungan antara variabel manajemen diri dan kualitas hidup. Analisis dilakukan dengan tingkat signifikansi (α) = 0,05. Nilai $p < 0,05$ dianggap menunjukkan hubungan yang signifikan secara statistik.

E. Etika Penelitian

Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan dari Komite Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) RS PKU Muhammadiyah Surakarta dengan nomor 01/KEPK/RS.PKU/IX/2024. Seluruh partisipasi bersifat sukarela, dan data pribadi dijaga kerahasiaannya sesuai dengan prinsip etik penelitian keperawatan.

HASIL

A. Karakteristik Responden

Karakteristik demografis responden memberikan gambaran penting mengenai latar belakang sosial dan klinis pasien yang menjalani hemodialisis. Data dalam tabel 1 ini berfungsi untuk memahami konteks lingkungan dan potensi faktor-faktor yang memengaruhi perilaku manajemen diri maupun persepsi terhadap kualitas hidup.

Mayoritas responden dalam penelitian ini adalah laki-laki (58,8%), sementara perempuan sebanyak 41,3%. Berdasarkan kelompok usia, sebagian besar termasuk kategori dewasa akhir (41–59 tahun) yaitu 51,2%, disusul kelompok lansia (≥ 60 tahun) sebesar 32,5%. Proporsi ini sejalan dengan data epidemiologis yang menunjukkan bahwa prevalensi PGTA meningkat tajam pada usia di atas 40 tahun (Limono et al., 2024).

Dari sisi pendidikan, sebagian besar responden berpendidikan menengah (SMA) sebanyak 31,3%, dan sekitar 23,8% berpendidikan sarjana. Pendidikan memegang peran penting dalam membentuk kemampuan kognitif dan literasi kesehatan, yang selanjutnya berpengaruh terhadap penerapan manajemen diri (Han et al., 2021). Sekitar 62,5% responden memiliki pekerjaan aktif, sedangkan 37,5% tidak bekerja, yang mencerminkan dampak penyakit terhadap produktivitas kerja.

Sebagian besar responden memiliki pendapatan keluarga di bawah Rp 2.000.000,- per bulan (46,3%), menunjukkan kondisi sosial ekonomi menengah ke bawah. Kondisi ini dapat menjadi faktor penghambat dalam pemenuhan kebutuhan gizi dan akses terhadap perawatan kesehatan (Mulyani et al., 2022). Dari segi klinis, sekitar 36,3% pasien telah menjalani hemodialisis lebih dari tiga tahun, dan sebagian besar memiliki satu penyakit penyerta seperti hipertensi atau diabetes (68,8%). Sebanyak 38,8% responden mengikuti komunitas pasien hemodialisis, yang berpotensi memberikan dukungan sosial dan informasi kesehatan tambahan.

Tabel 1.
Karakteristik Responden (n=80)

Variabel	f	%
Jenis kelamin		
Laki-laki	47	58,8
Perempuan	33	41,3
Umur		
Dewasa Awal (18-40 tahun)	13	16,3
Dewasa Akhir (41-59 tahun)	41	51,2
Lansia (\geq 60 tahun)	26	32,5
Pendidikan		
Tidak Sekolah	3	3,8
Tamat SD	17	21,3
Tamat SMP	8	10,0
Tamat SMA	25	31,3
Diploma	6	7,5
Sarjana	19	23,8
Magister	2	2,5
Pekerjaan		
Bekerja	50	62,5
Tidak Bekerja	30	37,5
Penghasilan keluarga/bulan		
< Rp 2.000.000,-	37	46,3
Rp 2.000.000,- - Rp 3.000.000,-	24	30,0
> Rp 3.000.000,-	19	23,8
Lama menjalani HD		
<1 tahun	30	37,5
1-3 tahun	21	26,3
> 3 tahun	29	36,3
Penyakit penyerta		
Tidak ada penyakit penyerta	11	13,8
1 Penyakit penyerta	55	68,8
> 1 Penyakit penyerta	14	17,5
Komunitas Pasien HD yang diikuti		
Tidak mengikuti komunitas	49	61,3
Mengikuti komunitas pasien HD	31	38,8
Total	80	100

Berdasarkan tabel 1, mayoritas responden berjenis kelamin laki-laki (58,8%) dan berada pada kelompok usia dewasa akhir (51,2%). Tingkat pendidikan terbanyak adalah lulusan SMA (31,3%), dengan sebagian besar responden bekerja (62,5%). Penghasilan keluarga responden umumnya kurang dari Rp 2.000.000,- per bulan (46,3%). Lama menjalani hemodialisis bervariasi, namun sebagian besar telah menjalani terapi kurang dari satu tahun (37,5%) atau lebih dari tiga tahun (36,3%). Mayoritas responden memiliki satu penyakit penyerta (68,8%), dan lebih dari setengahnya tidak mengikuti komunitas pasien hemodialisis (61,3%). Analisis karakteristik ini memperlihatkan bahwa sebagian besar responden berada dalam kelompok usia produktif dengan tanggungan sosial ekonomi yang tinggi. Situasi tersebut menimbulkan tantangan tersendiri bagi pasien dalam mempertahankan keseimbangan antara tanggung jawab keluarga dan kebutuhan perawatan diri. Pengetahuan tentang kondisi ini penting bagi tenaga kesehatan agar mampu merancang program edukasi manajemen diri yang sesuai dengan tingkat literasi dan kemampuan sosial pasien.

B. Hubungan Manajemen Diri dengan Kualitas Hidup Pasien Hemodialisis

Analisis hubungan antara manajemen diri dan kualitas hidup dilakukan menggunakan uji Chi-square seperti yang tercantum dalam tabel 1, dengan pembagian kategori “baik” dan “kurang baik” berdasarkan skor median pada kedua instrumen.

Sebelum menampilkan hasil statistik, penting untuk dipahami bahwa manajemen diri dalam konteks hemodialisis tidak hanya berkaitan dengan kepatuhan terhadap terapi medis, tetapi juga mencakup kemampuan adaptif dalam menghadapi perubahan gaya hidup dan beban emosional akibat penyakit kronis. Pasien yang mampu mengatur diet, membatasi cairan, serta mengelola stres secara mandiri umumnya menunjukkan kualitas hidup yang lebih baik (S. L. Sajjadi et al., 2024).

Tabel 2.
Manajemen Diri dan Kualitas Hidup Pasien Hemodialisis (n=80)

Manajemen Diri	Kualitas Hidup		p value
	Kurang Baik	Baik	
Kurang Baik	31 (38,8%)	7 (8,8%)	0,000*
Baik	15 (18,8%)	27 (33,8%)	
Total	46 (57,5%)	34 (42,5%)	

*Chi-square

Tabel 2 menunjukkan hasil uji Chi-square yang menggambarkan adanya hubungan yang signifikan antara manajemen diri dan kualitas hidup ($p = 0,000$). Pasien dengan kemampuan manajemen diri yang baik memiliki proporsi kualitas hidup yang baik sebesar 33,8%, jauh lebih tinggi dibandingkan pasien dengan manajemen diri rendah. Sebaliknya, responden yang kurang mampu mengelola kondisi kesehatannya cenderung memiliki kualitas hidup yang rendah, baik dalam aspek fisik maupun psikososial.

Temuan ini mengindikasikan bahwa perilaku manajemen diri memiliki peran krusial dalam mempertahankan stabilitas kesehatan dan kesejahteraan pasien PGTA. Hasil ini juga memperkuat bukti empiris bahwa intervensi berbasis manajemen diri dapat dijadikan strategi efektif untuk meningkatkan kualitas hidup pasien kronis, khususnya mereka yang menjalani terapi dialisis jangka panjang (M. J. Kim et al., 2023; Q. Wang et al., 2021).

PEMBAHASAN

A. Hubungan Manajemen Diri dengan Kualitas Hidup Pasien Hemodialisis

Analisis hubungan antara manajemen diri dan kualitas hidup pada penelitian ini dilakukan menggunakan uji Chi-square dengan kategori “baik” dan “kurang baik” berdasarkan skor median instrumen HDSMI dan KDQOL SF-36. Secara konseptual, manajemen diri pada pasien hemodialisis mencakup pengaturan pola makan, pembatasan cairan, kontrol emosi, kepatuhan terhadap jadwal terapi, serta kemampuan beradaptasi dengan perubahan gaya hidup akibat penyakit kronis (Husain et al., 2020). Pasien yang mampu mengelola aspek-aspek tersebut secara konsisten biasanya menunjukkan kualitas hidup yang lebih baik, baik secara fisik maupun psikologis (Ajeebi et al., 2020).

Hasil uji Chi-square dalam penelitian ini menunjukkan adanya hubungan signifikan antara manajemen diri dan kualitas hidup ($p = 0,000$). Sebanyak 33,8% pasien

dengan manajemen diri baik memiliki kualitas hidup yang baik, sedangkan hanya 8,8% pada kelompok manajemen diri kurang yang mencapai kualitas hidup baik. Selain itu, sebagian besar pasien dengan manajemen diri rendah (38,8%) menunjukkan kualitas hidup yang kurang baik. Pola ini menegaskan bahwa semakin baik kemampuan pasien dalam mengelola kondisi kesehatannya, semakin besar kemungkinan mereka mencapai kualitas hidup yang optimal. Temuan ini sejalan dengan bukti empiris sebelumnya, termasuk penelitian Wang, Liu, dan Xu (2021) yang menunjukkan bahwa edukasi manajemen diri meningkatkan kualitas hidup melalui peningkatan kepatuhan dan regulasi emosi, serta studi Kim, Jang, dan Park (2023) yang melaporkan bahwa dukungan manajemen diri mampu menurunkan gejala psikologis dan meningkatkan kesejahteraan pasien (S. Kim et al., 2023; Q. Wang et al., 2021).

Hubungan antara manajemen diri dan kualitas hidup dapat dijelaskan melalui beberapa mekanisme penting. Pengelolaan gejala dan komplikasi memungkinkan pasien mengendalikan kelelahan, sesak napas, dan edema, yang berdampak langsung pada kapasitas fisik dan kualitas hidup (Y. Wang et al., 2021). Regulasi emosi juga berperan besar, karena kemampuan mengelola stres, kecemasan, dan depresi dapat meningkatkan keseimbangan psikologis; intervensi manajemen diri bahkan terbukti menurunkan gejala depresi hingga 27% (S. Kim et al., 2023). Selain itu, peningkatan rasa kemandirian dan kontrol diri membuat pasien merasa lebih kompeten dalam mengelola kesehatannya, yang berkontribusi pada kualitas hidup dan kepuasan perawatan yang lebih baik (A. Sajjadi et al., 2024). Dengan demikian, hubungan yang ditemukan dalam penelitian ini tidak hanya bersifat statistik, tetapi juga memiliki dasar klinis dan psikologis yang kuat, menjadikan penguatan manajemen diri sebagai strategi kunci untuk meningkatkan kualitas hidup pasien hemodialisis secara menyeluruh.

B. Pentingnya Manajemen Diri bagi Pasien Hemodialisis

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara manajemen diri dan kualitas hidup pada pasien penyakit ginjal tahap akhir (PGTA) yang menjalani hemodialisis. Temuan ini memperkuat bukti empiris dari sejumlah penelitian terdahulu yang menegaskan bahwa pasien dengan tingkat manajemen diri yang lebih baik cenderung memiliki kesejahteraan fisik, psikologis, dan sosial yang lebih tinggi (Alshammari & Hammad, 2023; Han et al., 2021). Hubungan ini dapat dijelaskan melalui beberapa mekanisme adaptif yang muncul dari perilaku manajemen diri yang efektif.

1. Mekanisme Fisiologis dan Psikologis Manajemen Diri

Dimensi perawatan diri mencakup kemampuan pasien mengatur asupan cairan, mengikuti diet rendah natrium dan kalium, serta mendisiplinkan jadwal dialisis dan pengobatan. Kemampuan ini berkaitan dengan stabilitas elektrolit dan tekanan darah, serta pengendalian gejala uremik yang berdampak pada meningkatnya kapasitas fisik dan menurunnya kelelahan (Q. Wang et al., 2021).

Dimensi pemecahan masalah menggambarkan kemampuan pasien mengenali gejala, mencari solusi, dan menyesuaikan perilaku terhadap kondisi kesehatannya. Mekanisme ini mendukung proses adaptasi dan berkaitan dengan efikasi diri yang lebih kuat, motivasi lebih tinggi, serta tingkat depresi lebih rendah sebagaimana dilaporkan dalam penelitian sebelumnya (Chuang et al., 2023; M. J. Kim et al., 2023).

Dimensi kemitraan dengan tenaga kesehatan menekankan pentingnya komunikasi efektif, pemahaman mengenai terapi, dan keterlibatan aktif pasien dalam keputusan perawatan. Pasien yang merasa didukung oleh tenaga kesehatan cenderung memiliki kepatuhan lebih baik dan tingkat kecemasan yang lebih rendah (Han et al., 2021).

Dimensi regulasi emosi berperan besar dalam menjaga keseimbangan psikologis. Kemampuan mengelola stres, kecemasan, dan rasa kehilangan akibat ketergantungan pada mesin dialisis terbukti meningkatkan ketahanan emosional dan berkontribusi pada kualitas hidup yang lebih baik, khususnya dalam domain psikologis dan sosial (Rafiee-Vardanjani et al., 2025).

2. Peran Edukasi Kesehatan dan Dukungan Sosial

Hasil penelitian ini juga memperlihatkan bahwa sebagian besar pasien yang mengikuti komunitas hemodialisis memiliki tingkat manajemen diri yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang tidak tergabung dalam komunitas. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial dari sesama pasien, keluarga, maupun tenaga kesehatan memainkan peranan penting dalam membentuk perilaku adaptif.

Studi oleh Sajjadi, Ghafourifard, dan Tayebi Khosroshahi (2024) menunjukkan bahwa program edukasi yang disesuaikan dengan kebutuhan individu dapat meningkatkan kemampuan manajemen diri hingga 30% (S. L. Sajjadi et al., 2024). Pendidikan kesehatan yang diberikan secara interaktif dan berulang memungkinkan pasien memahami kondisi tubuhnya, mengenali tanda bahaya, serta mengembangkan keterampilan pengambilan keputusan terkait kesehatannya.

Selain edukasi, dukungan sosial juga terbukti menurunkan tingkat stres dan memperkuat motivasi pasien untuk mematuhi pengobatan (Han et al., 2021). Di Indonesia, dukungan keluarga sering menjadi faktor pelindung utama dalam menghadapi penyakit kronis. Keluarga berperan bukan hanya sebagai pendamping fisik, tetapi juga sebagai sumber dukungan emosional yang menjaga semangat dan optimisme pasien selama menjalani terapi hemodialisis.

3. Integrasi Teknologi dan Pendekatan Digital dalam Manajemen Diri

Dalam konteks globalisasi layanan kesehatan, penerapan intervensi digital berbasis *self-management* menjadi inovasi penting untuk meningkatkan keterlibatan pasien. Studi oleh Zhang, Liu, Wang, Li, dan Zhao (2025) menunjukkan bahwa penggunaan aplikasi berbasis *self-determination theory* mampu meningkatkan kepatuhan terhadap diet dan pengobatan, sekaligus menurunkan tingkat kecemasan pada pasien hemodialisis (Zhang et al., 2025).

Teknologi kesehatan seperti aplikasi seluler, pesan singkat edukatif, dan platform daring juga terbukti efektif untuk memberikan pengingat jadwal dialisis, mencatat asupan cairan, serta memantau gejala pasien (Lightfoot et al., 2025). Di Indonesia, strategi sederhana seperti penggunaan grup WhatsApp pasien HD dapat menjadi bentuk dukungan digital yang terjangkau namun bermakna.

Integrasi teknologi ini memberikan peluang bagi perawat untuk memperluas jangkauan edukasi kesehatan dan pemantauan pasien secara berkelanjutan. Dengan pendekatan digital yang disesuaikan dengan tingkat literasi pasien, manajemen diri dapat ditingkatkan tanpa harus menambah beban finansial yang signifikan.

4. Faktor Sosiodemografis dan Klinis yang Memengaruhi

Faktor-faktor seperti usia, pendidikan, pekerjaan, dan lama menjalani hemodialisis turut memengaruhi kemampuan manajemen diri dan persepsi terhadap

kualitas hidup. Pasien dengan pendidikan tinggi cenderung memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai proses penyakit dan pentingnya kepatuhan terhadap terapi (Han et al., 2021). Sebaliknya, pasien dengan latar belakang pendidikan rendah sering kali memiliki keterbatasan literasi kesehatan, yang dapat menghambat proses adaptasi (Mulyani et al., 2022).

Dari sisi klinis, durasi hemodialisis yang lebih lama sering dikaitkan dengan penurunan kualitas hidup karena kelelahan kronis dan komplikasi jangka panjang. Namun, pasien yang telah menjalani hemodialisis selama bertahun-tahun juga menunjukkan kemampuan adaptasi emosional yang lebih baik, terutama jika mereka mendapatkan dukungan sosial yang memadai (Worboys et al., 2022). Dengan demikian, manajemen diri tidak dapat dipandang sebagai perilaku tunggal, melainkan sebagai hasil interaksi kompleks antara faktor individu, sosial, dan sistem pelayanan kesehatan.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian ini membuktikan adanya hubungan positif yang signifikan antara manajemen diri dan kualitas hidup pada pasien PGTA yang menjalani hemodialisis. Pasien dengan tingkat manajemen diri yang lebih baik menunjukkan kesejahteraan fisik, emosional, dan sosial yang lebih tinggi.

B. Saran

Peneliti berharap adanya pengembangan program keperawatan yang berfokus pada edukasi, dukungan sosial, dan pemberdayaan pasien menjadi langkah strategis untuk meningkatkan kualitas hidup pasien hemodialisis. Penelitian lebih lanjut dengan desain longitudinal dan cakupan sampel yang lebih luas diperlukan untuk memperkuat temuan ini serta mengeksplorasi faktor-faktor kontekstual lain yang berpengaruh terhadap manajemen diri pasien di Indonesia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada seluruh pasien hemodialisis yang dengan sukarela meluangkan waktu dan memberikan data untuk penelitian ini. Penelitian ini dapat terlaksana berkat dukungan dana dari Direktorat Riset, Teknologi, dan Pengabdian kepada Masyarakat (DRTPM) Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia, melalui hibah dengan nomor 108/E5/PG.02.00.PL/2024, 049/LL6/PB/AL.04/2024, dan 063/PN/VI/2024. Penulis juga menyampaikan penghargaan atas dukungan dari Pusat Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (P3M) Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

DAFTAR PUSTAKA

- Ajeebi, A., Almutairi, F., Alharbi, A. & Alahmari, A. (2020) "A study of quality of life among hemodialysis patients", *Saudi Journal of Kidney Diseases and Transplantation*, 31(6), pp. 1314–1320. <https://doi.org/10.4103/1319-2442.313121>
- Alshammari, R. & Hammad, S. (2023) "Self-management and its association with health-related quality of life among patients with chronic kidney disease", *Journal of Renal Care*, 49(1), pp. 42–51. <https://doi.org/10.1111/jorc.12432>
- Chen, W.-C., Lin, C.-C., Wu, C.-C., & Song, Y.-C. (2021) "Psychometric testing of the hemodialysis self-management instrument (HDSMI-18): A confirmatory factor analysis", *Nursing Open*, 8(5), pp. 2832–2839. <https://doi.org/10.1002/nop2.894>

- Chuang, Y.-M., Huang, Y.-S., & Chang, W.-Y. (2023) "Effects of self-management intervention on depression, anxiety, and adherence in patients receiving hemodialysis", *International Journal of Nursing Practice*, 29(2), pp. 3015. <https://doi.org/10.1111/ijn.13015>
- Han, S. H., Lee, J. H. & Kim, H. S. (2021) "Psychological distress and self-efficacy in patients undergoing hemodialysis: A cross-sectional study", *Journal of Korean Academy of Nursing*, 51(4), pp. 412–421. <https://doi.org/10.4040/jkan.21124>
- Husain, F., Kusuma, H. & Johan, A. (2020) "Effects of peer support program on self-management in patients with end-stage renal disease undergoing hemodialysis", *Nurse Media Journal of Nursing*, 10(2), pp. 171–181. <https://doi.org/10.14710/nmjn.v10i2.26502>
- Kim, M. J., Jang, H. J. & Park, S. H. (2023) "Self-efficacy, stress, and quality of life among hemodialysis patients: A mediation analysis", *Healthcare*, 11(5), pp. 731. <https://doi.org/10.3390/healthcare11050731>
- Kim, S., Jang, M. & Park, J. (2023) "Effects of a self-management support program on psychological distress and quality of life in hemodialysis patients", *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3), 2155. <https://doi.org/10.3390/ijerph20032155>
- Lightfoot, C. J., Horne, R., Tomson, C., O'Connor, D. & Subramanian, S. (2025) "Use, usability, and experience testing of a digital health intervention (My Kidneys & Me) to support self-management", *Journal of Medical Internet Research*, 27, pp. 75845. <https://doi.org/10.2196/75845>
- Limono, A. B., Setiawan, I., Maharani, R., & Pramudita, A. (2024) "Characteristics and quality of life of CKD patients undergoing hemodialysis in Surabaya", *Jurnal Penelitian dan Diskusi*, 3(2), pp. 55–64. <https://doi.org/10.5614/jpd.2024.3.2.55>
- Mulyani, E., Sari, D. & Rahmawati, I. (2022) "Family support and self-care behavior among patients on hemodialysis therapy", *Nursing and Health Sciences Journal*, 8(2), pp. 65–74. <https://doi.org/10.20473/nhsj.v8i2.2022>
- Nagy, E., Tharwat, S., Mohamed, A., Shimaa, E., El, A. & Shabaka, G. (2023) "Anxiety and depression in maintenance hemodialysis patients : prevalence and their effects on health - related quality of life", *International Urology and Nephrology*, 55(11), pp. 2905–2914. <https://doi.org/10.1007/s11255-023-03556-7>
- Perhimpunan Nefrologi Indonesia. (2020) "13 th Annual Report of Indonesian Renal Registry 2020", pp. 1–37. www.indonesianrenalregistry.org
- Rafiee-Vardanjani, L., Hosseini, S., Rahimi, M. & Borzou, S. R. (2025) "Self-management in hemodialysis patients: A concept analysis", *Journal of Nursing and Midwifery Sciences*, 12(2), pp. 100–110. https://doi.org/10.4103/jnms.jnms_89_24
- Rokhman, M. R., Rachman, A., Sari, D. & Setiawan, H. (2022) "Psychometric properties of KDQOL-36 in dialysis patients in Indonesia", *Quality of Life Research*, 31(1), pp. 233–245. <https://doi.org/10.1007/s11136-021-02920-5>
- Sajjadi, A., Ghafourifard, M. & Tayebi Khosroshahi, H. (2024) "Self-management and its predictors in patients undergoing hemodialysis: A cross-sectional study", *BMC Nephrology*, 25, pp. 112. <https://doi.org/10.1186/s12882-024-03457-8>
- Sajjadi, S. L., Ghafourifard, M. & Tayebi Khosroshahi, H. (2024) "The effect of individualized education on learning needs in hemodialysis: A randomized controlled trial", *BMC Nephrology*, 25, pp. 452. <https://doi.org/10.1186/s12882-024-03111-1>

- Wang, Q., Liu, X. & Xu, L. (2021) "Association between self-care behavior and quality of life in patients with chronic kidney disease", *Frontiers in Public Health*, 9, pp. 654213. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.654213>
- Wang, Y., Liu, H. & Xu, X. (2021) "Effect of self-management education on quality of life and clinical outcomes in hemodialysis patients: A randomized controlled trial", *BMC Nephrology*, 22, pp. 345. <https://doi.org/10.1186/s12882-021-02593-8>
- Worboys, H. M., Lau, P. M., Stirling, D. & de la Cruz, A. (2022) "Measuring quality of life in dialysis trials: {KDQOL-36} normative values and summary score", *Journal of Patient-Reported Outcomes*, 6(1), pp. 4. <https://doi.org/10.1186/s41687-021-00377-3>
- Zhang, J., Liu, Y., Wang, Q., Li, X. & Zhao, H. (2025) "Health education based on self-determination theory improves HD self-management and reduces anxiety/depression", *Scientific Reports*, 15, pp. 11652. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-11652>