

ABSTRAK

Diabetes Melitus (DM) Tipe 2 merupakan penyakit kronis yang memerlukan penanganan jangka panjang melalui pendekatan intervensi mandiri yang terstruktur. Buku ini menyajikan panduan komprehensif mengenai strategi peningkatan kualitas hidup (*Q-Life*) penderita DM Tipe 2 berbasis kemandirian dan manajemen perawatan diri (*self-care*). Diawali dengan pemahaman konsep dasar penyakit dan identifikasi kemampuan awal perawatan diri, pembahasan dilanjutkan pada enam pilar utama pengelolaan mandiri yang meliputi: manajemen diet, aktivitas fisik, kepatuhan pengobatan, pemantauan glukosa darah mandiri, perawatan kaki untuk mencegah komplikasi, serta manajemen stres. Untuk mengoptimalkan keberhasilan penatalaksanaan, buku ini mengintegrasikan model regulasi diri berbasis individu dan keluarga (*Individual and Family Self-Regulation Model*) guna memperkuat dukungan psikososial dan keberlanjutan perilaku sehat. Evaluasi terhadap keberhasilan seluruh rangkaian manajemen mandiri ini diukur melalui identifikasi kualitas hidup pasien secara berkala. Buku ini menjadi acuan penting bagi tenaga kesehatan, pasien, maupun keluarga dalam mewujudkan penatalaksanaan DM Tipe 2 yang efektif, mandiri, dan berkelanjutan.

Kata Kunci: *Diabetes Melitus Tipe 2, Perawatan Diri, Kualitas Hidup, Regulasi Diri, Dukungan Keluarga.*