

Hubungan Pengetahuan Dan Self Management Dengan Tingkat Stres Pasien Diabetes Melitus Yang Menjalani Diet

Eka Rora Suci Wisudawati^{1*}, Nila Alfa Fauziah², Dwi Angriani³

*Email: rora.hafidza@gmail.com

^{1,2,3} Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, Fakultas Kebidanan dan Keperawatan, Universitas Kader Bangsa, Palembang

Abstrak

Diabetes Mellitus (DM) merupakan penyakit kronis yang terjadi saat pankreas tidak menghasilkan cukup insulin atau bila tubuh tidak dapat secara efektif menggunakan insulin yang dihasilkan. Hal ini biasanya menyebabkan hiperglikemia pada pasien DM. Hiperglikemia pada DM yang tidak dikontrol dengan baik dapat menyebabkan kerusakan serius pada sistem tubuh, terutama saraf dan pembuluh darah (World Health Organization, 2017). Faktor yang mempengaruhi tingkat stress diet DM yakni tingkat demografi, lama menderita dan keparahan penyakit, persepsi, motivasi diri, kepercayaan diri, keikutsertaan penyuluhan gizi, tenaga kesehatan, dukungan keluarga, keteraturan cek kesehatan (Yulia, 2015). Faktor lain dapat mempengaruhi tingkat stress diet DM adalah usia, jenis kelamin, pendidikan, pengetahuan, lama menderita dan self manajemen (Kurniawan, 2020). Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan pengetahuan dan Self Management Dengan Tingkat Stres Pasien Diabetes Melitus yang Menjalani Diet. Desain penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode pendekatan yang digunakan “*cross sectional*”. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh penderita DM. Tehnik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah random sampling yakni diambil secara acak berjumlah 50 responden. Hasil penelitian Ada Hubungan Antara Pengetahuan dan Self Management dengan Tingkat Stres Pasien Diabetes Melitus Yang Menjalani Diet di RSUD Kayuagung Ogan Komering Ilir Tahun 2021

Kata Kunci: Diabetes Melitus, Self Management, Diet Diabetes Melitus.

Abstract

Diabetes Mellitus (DM) is a chronic disease that occurs when the pancreas does not produce enough insulin or when the body cannot effectively use the insulin it produces. This usually causes hyperglycemia in DM patients. Hyperglycemia in DM that is not controlled properly can cause serious damage to body systems, especially nerves and blood vessels (World Health Organization, 2017). Factors that affect the level of DM diet stress are demographic levels, duration of illness and severity of illness, perception, self-motivation, self-confidence, participation in nutrition counseling, health workers, family support, regularity of health checks (Yulia, 2015). Other factors that can affect the stress level of DM diet are age, gender, education, knowledge, length of suffering and self-management (Kurniawan, 2020). The purpose of this study was to determine the relationship between knowledge and self management with stress levels of diabetes mellitus patients undergoing diet. The design of this study was a quantitative study with a cross sectional approach. The population in this study were all DM patients. The sampling technique in this study was random sampling, which was taken at random by 50 respondents. The results of the study There is a Relationship Between Knowledge and Self Management with Stress Levels of Diabetes Mellitus Patients Undergoing a Diet at the Kayuagung Ogan Komering Ilir Hospital in 2021.

Keywords: Diabetes Mellitus, Self Management, Stress Levels of Diabetes Mellitus Patients.

Koresponden: Eka Rora Suci Wisudawati, Fakultas Kebidanan dan Keperawatan, Universitas Kader Bangsa, Palembang

Pendahuluan

Diabetes Mellitus (DM) merupakan penyakit kronis yang terjadi saat pankreas tidak menghasilkan cukup insulin atau bila tubuh tidak dapat secara efektif menggunakan insulin yang dihasilkan. Hal ini biasanya menyebabkan hiperglikemia pada pasien DM. Hiperglikemia pada DM yang tidak dikontrol dengan baik dapat menyebabkan kerusakan serius pada sistem tubuh, terutama saraf dan pembuluh darah (World Health Organization, 2017). Selain menimbulkan komplikasi yang berat DM juga membuat penderita tidak mampu beraktivitas atau bekerja seperti biasa, dan memberikan beban bagi keluarga, serta merugikan dari segi ekonomi, karena memerlukan perawatan dan pengobatan seumur hidup. DM dapat berhasil dikelola dan dicegah komplikasinya, terutama ketika terdeteksi lebih awal. Bahkan lebih baik, melakukan pencegahan dengan membuat perubahan gaya hidup, seperti meningkatkan diet dan latihan fisik (*International Diabetes Federation*, 2017).

Sampai saat ini, DM masih menjadi masalah kesehatan yang utama di dunia disebabkan angka kejadian DM yang terus meningkat tiap tahunnya. Menurut data WHO 2014, penyandang DM saat ini mengalami peningkatan menjadi 422 juta orang dimana penduduk yang berada di atas usia 18 tahun mengalami kenaikan dari 4,7% menjadi 8,5%. Sedangkan berdasarkan data dari *International Diabetes Federation* (IDF)

2014, saat ini diperkirakan 9,1 juta orang penduduk didiagnosis sebagai penyandang DM. Dengan angka tersebut Indonesia menempati peringkat ke-5 di dunia, atau naik dua peringkat dibandingkan data IDF tahun 2013 yang menempati peringkat ke-7 di dunia dengan 7,6 juta orang penyandang DM. *International Diabetes Federation* (IDF) memprediksi adanya kenaikan jumlah penyandang DM di Indonesia menjadi 14,1 juta pada tahun 2035 (Gonardy J, 2017).

Dari data Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan menyatakan, jumlah penderita diabetes di Sumsel tahun 2013 mencapai 21.418 orang dan terus meningkat dimana tahun 2018 mencapai 49.432 orang (Tria Permatasari, 2019). Berdasarkan data dari Dinkes Sumsel di dapatkan bahwa penderita DM di wilayah Ogan Komering Ilir (OKI) berjumlah 541 penderita, angka ini masih cukup tinggi diantara wilayah Sumsel lainnya (Dinkes Sumsel, 2019).

Penyakit diabetes melitus merupakan penyakit yang tidak dapat disembuhkan tetapi kadar gula darah dapat dikendalikan sedemikian rupa untuk mencegah terjadinya komplikasi (Desi Pardiana Sari, 2015). Pengobatan diabetes yang paling utama adalah mengubah gaya hidup terutama mengatur pola makan yang sehat dan seimbang. Penerapan diet merupakan salah satu komponen utama dalam keberhasilan penatalaksanaan diabetes, akan tetapi sering kali menjadi kendala dalam pelayanan

diabetes karena dibutuhkan kepatuhan dan motivasi dari pasien itu sendiri (Setyorini, 2017).

Pengobatan pada penderita diabetes yang paling utama yaitu mengubah gaya hidup terutama mengatur pola makan yang sehat dan seimbang. Penerapan diet merupakan salah satu komponen utama dalam keberhasilan penatalaksanaan diabetes, akan tetapi sering kali menjadi kendala dalam pelayanan diabetes karena dibutuhkan kepatuhan dan motivasi dari pasien itu sendiri. Kepatuhan penderita DM terhadap pengaturan yang merasahkan pola makan merupakan salah satu kendala pada pasien diabetes mellitus, penderita diabetes mellitus banyak yang merasa jenuh dan stress karena harus menaati program diet diet yang dianjurkan selama hidupnya (Tuharea, 2020).

Penderita diet Diabetes kemungkinan akan mengalami stress dikarenakan mereka harus mengontrol jenis makanan yang mereka konsumsi . Padahal jika penderita diabetes mengalami stress maka akan berdampak buruk karena hormon stres yang seharusnya dirancang hanya untuk menghadapi bahaya jangka pendek, akan terus dilepaskan oleh tubuh, dan efeknya tidak baik. Itulah mengapa stres jangka panjang ini tidak bermanfaat tetapi justru merugikan. Semakin panjang stres, terutama pada penderita diabetes, artinya kadar glukosa darah tetap tinggi. Selama hormon

stres terus dilepaskan, maka kadar gula sulit turun (Uliya, 2021).

Faktor yang mempengaruhi tingkat stress diet DM yakni tingkat demografi, lama menderita dan keparahan penyakit, persepsi, motivasi diri, kepercayaan diri, keikutsertaan penyuluhan gizi, tenaga kesehatan, dukungan keluarga, keteraturan cek kesehatan (Yulia, 2015). Faktor lain dapat mempengaruhi tingkat stress diet DM adalah usia, jenis kelamin, pendidikan, pengetahuan, lama menderita dan self manajemen (Kurniawan, 2020).

Pengetahuan sangat diperlukan untuk diperlukan mengendalikan mengurangi dampak yang disebabkan oleh DM. Pengetahuan adalah proses kegiatan mental yang dikembangkan melalui proses belajar dan di simpan dalam ingatan, akan digali pada saat dibutuhkan melalui bentuk ingatan. Pengetahuan sangat penting dalam diet penderita DM untuk mencegah resiko komplikasi jangka panjang. Tingkat pengetahuan yang rendah tentang diet DM dapat memperburuk kondisi kesehatan serta menimbulkan stres akibat ketidakmampuan dalam melakukan ataupun mengontrol diet DM. Stres yang dialami pasien DM dapat berakibat pada gangguan pengontrolan kadar glukosa dalam darah. Pasien DM banyak yang menganggap bahwa makanan diet cenderung tidak menyenangkan sehingga mereka makan sesuai dengan keinginan bila

belum menunjukkan gejala serius (Setyorini, 2017).

Self Managemen adalah pengelolaan diri suatu proses perencanaan pengorganisasian, kepemimpinan dan pengendalian upaya dari anggota organisasi untuk mencapai tujuan organisasi yang telah ditetapkan sebelumnya. Self-management bermanfaat untuk mengembangkan keterampilan yang dihadapi oleh pasien untuk meningkatkan keyakinan diri (*selfefficacy*) (Tuharea, 2020). Self-management memungkinkan pasien untuk mengembangkan keterampilan dalam memecahkan masalah, meningkatkan keyakinan diri (*self-efficacy*) dan mendukung aplikasi pengetahuan dalam kehidupan nyata. Sebenarnya pasien DM banyak yang mengetahui Self-management tetapi banyak pula yang tidak mematuhi, yang mengakibatkan pasien cemas dengan dietnya (Kusnanto, 2019).

Pasien diabetes mudah mengalami stres dalam melaksanakan program diet, sehingga cara penanganan yang dilakukan pasien dalam menangani stres ketika menjalani diet memengaruhi keberhasilan mereka dalam mematuhi program diet serta pengendalian kadar gula darah. Diharapkan akan dapat meminimalkan terjadi komplikasi baik akut maupun kronis (Setyorini, 2017). Pasien DM yang menjalani diet mengalami tingkat stres yang tinggi. Hal tersebut dapat disebabkan oleh responden harus mengatur pola makan

dan gaya hidupnya, sehingga peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan dan diabetes self-management dengan tingkat stres pasien diabetes melitus yang menjalani diet (Kuswanto, 2019).

Penelitian oleh Kusnanto, 2019 yang berjudul “Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Diabetes Self-Management Dengan Tingkat Stres Pasien Diabetes Melitus Yang Menjalani Diet”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan dan diabetes self management memiliki hubungan terhadap tingkat stres saat menjalani diet (Kuswanto, 2019).

Penelitian oleh Amaliathus Sholikhah, (2020) yang berjudul “Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dan Perilaku Self-Management Dengan Tingkat Stres Menjalani Diet Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Di Kelurahan Nambangan Lor Kecamatan Manguharjo Kota Madiun“. Berdasarkan analisis bivariat, variabel dukungan keluarga dan perilaku self-management terbukti berhubungan dengan tingkat stres menjalani diet pada penderita diabetes melitus tipe 2 di Kelurahan Nambangan Lor Kecamatan Manguharjo Kota Madiun (Amaliathus Sholikhah, 2020).

Data dari RSUD Kayuagung penderita DM mengalami peningkatan terlihat bahwa pada tahun 2018 berjumlah 215 penderita, tahun 2019 berjumlah 258 dan pada tahun 2020 berjumlah 265 penderita (RSUD Kayuagung, 2020).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di RSUD Kayuagung OKI dari 10 klien DM didapatkan informasi bahwa 8 orang pasien merasakan bingung dan stress dengan anjuran yang diberikan oleh dokter yaitu makanan apa saja yang harus dihindari dan kadang bosan dengan makanan yang dikonsumsi, serta 2 pasien merasa tidak tahu menjalani diet DM. Selain itu manajemen diri diet pasien juga masih buruk ditunjukkan dengan ungkapan bahwa pasien masih sering makan makanan yang diluar aturan diet. Sebenarnya pasien mengetahui makanan apa saja yang diperbolehkan atau tidak, akan tetapi pasien mengatakan kadang tergoda dengan makanan tertentu tapi sering menghindari makanan yang manis.

Sehubungan dengan latar belakang masalah di atas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan Pengetahuan dan Self Management Dengan Tingkat Stres Pasien Diabetes Melitus Yang Menjalani Diet di RSUD Kayuagung Ogan Komering Ilir Tahun 2021”.

Metode Penelitian

Desain penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode pendekatan yang digunakan “*cross sectional*” yaitu suatu penelitian untuk mempelajari dinamika korelasi antara faktor-faktor resiko dengan efek, dengan cara pendekatan,

observasi, atau pengumpulan data sekaligus pada suatu saat.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh penderita DM pada bulan Januari-Mei tahun 2021 berjumlah 101 pasien. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah random sampling yakni diambil secara acak. Jadi sampel pada penelitian ini berjumlah 50 responden. Penelitian telah dilaksanakan di Ruang Rawat Inap RSUD Kayuagung. Penelitian ini telah dilakukan pada bulan Agustus 2021.

Analisa data yang digunakan Analisa Univariat. Analisa ini bertujuan untuk mengetahui distribusi frekuensi dari variabel-variabel yang diteliti. Analisa univariat ini untuk melihat karakteristik dan kualitas variabel dengan tujuan untuk melihat kelayakan data yang di kumpulkan. Selanjutnya analisa bivariat. Analisa bivariat untuk mengetahui hubungan antara variabel dependen dan independen yang terjadi memang bermakna secara statistik atau hanya terjadi secara kebetulan. Data yang telah ditabulasi diolah dengan menggunakan komputer menurut distribusi Kunjungan dan tabulasi silang kemudian dianalisis dengan menggunakan uji *Chi-square* dengan tingkat kemaknaan 0,05, dengan kriteria Uji :

1. Bila $p \text{ value} >$ dari taraf kesalahan yang ditetapkan (nilai α), 0,05 maka H_0 diterima atau H_a ditolak artinya tidak ada hubungan antara kedua variabel.

2. Bila p value < dari taraf kesalahan yang ditetapkan (nilai α), 0,05 maka H_0 ditolak dan H_a diterima artinya ada hubungan antara kedua variable.

Hasil Penelitian

Analisa Univariat

Analisa ini dilakukan untuk mengetahui distribusi frekuensi dan persentase dari variabel independen (pengetahuan dan self management) dengan variabel dependen (tingkat stress menjalani diet).

Tingkat Stress Menjalani Diet

Tingkat stress menjalani diet merupakan Ungkapan perasaan ketidakmampuan dalam mengatasi masalah kejenuhan, bosan, dan tertekan yang dirasakan pasien DM dalam menjalankan anjuran diet DM. Hasil pengukuran terbagi tiga yakni stress berat, stress sedang, dan stress ringan. Untuk jelasnya dapat dilihat pada tabel 1 dibawah ini;

Tabel 1
Distribusi Frekuensi dan Presentase Responden Berdasarkan Tingkat Stress Pasien Diabetes Melitus Yang Menjalani Diet

No	Tingkat Stress Menjalani Diet	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Ringan	33	66
2	Sedang	11	22
3	Berat	6	12
	Jumlah	50	100

Dari tabel 1 diatas dapat dilihat bahwa dari 50 responden tingkat stress menjalani diet ringan lebih besar 33 responden (66%) dibandingkan dengan tingkat stress menjalani diet berat 6 responden (12%).

Pengetahuan

Pengetahuan merupakan Pemahaman responden mengenai informasi diet DM berdasarkan ketepatan jadwal makan, jenis makanan, dan jumlah makanan yang dikonsumsi. dapat dilihat pada tabel 2 dibawah ini;

Tabel 2
Distribusi Frekuensi dan Presentase Responden Berdasarkan Pengetahuan

No	Pengetahuan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Baik	27	54
2	Sedang	18	36
3	Kurang	5	10
	Jumlah	50	100

Dari tabel 2 diatas dapat dilihat bahwa dari 50 responden pengetahuan baik lebih besar berjumlah 27 responden (54%) dibandingkan dengan pengetahuan kurang berjumlah 5 responden (10%) .

Self Management

Self management merupakan Perilaku yang dilakukan oleh penderita DM dalam pengaturan pola makan (diet) berdasarkan ketepatan jadwal, jenis dan jumlah makan yang di konsumsi. Kategori self management terbagi tiga yakni dilakukan, kadang-kadang

dan tidak dilakukan. Untuk jelasnya dapat dilihat pada tabel 5.3 dibawah ini:

Tabel 3
Distribusi Frekuensi dan Presentase Responden Berdasarkan Self Managemet

No	Self Management	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Dilakukan	32	64
2	Kadang-kadang	15	30
3	Tidak dilakukan	3	6
Jumlah		50	100

Dari tabel 3 diatas dapat dilihat bahwa dari 50 responden self melakukan self management lebih besar 32 responden (64%) dibandingkan dengan tidak melakukan self management 3 responden (6%).

Analisa Bivariat

Analisa ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen (pengetahuan dan self

management) dengan variabel dependen (tingkat stress menjalani diet). Uji statistik yang digunakan adalah uji *Chi-Square* dengan batas kemaknaan α 0,05. artinya apabila ρ value \leq 0,05 berarti ada hubungan bermakna antara variabel independen dan variabel dependen dan sebaliknya apabila ρ value $>$ 0.05 berarti tidak ada hubungan anantara variabel independen dengan variabel dependen.

Hubungan Pengetahuan dengan Tingkat Stress Menjalani Diet

Pengujian secara statistik antara variabel hubungan pengetahuan dengan Tingkat Stres Pasien Diabetes Melitus Yang Menjalani Diet di RSUD Kayuagung Ogan Komering Ilir Tahun 2021, ditampilkan pada Tabel 4:

Tabel 4
Distribusi Frekuensi Hubungan Antara Pengetahuan dengan Tingkat Stres Pasien Diabetes Melitus Yang Menjalani Diet

No	Pengetahuan	Tingkat Stress Menjalani Diet						N	%	ρ value
		Ringan		Sedang		Berat				
		N	%	N	%	N	%			
1.	Baik	22	81,5	3	11,1	2	7,4	27	100	0,001
2.	Sedang	9	50	8	44,4	1	5,6	18	100	
3	Kurang	2	40	0	0	3	60	5	100	
Jumlah		33		11		6		50		

Dari tabel 5 diatas dapat disimpulkan bahwa dari 27 responden pengetahuan baik terhadap tingkat stress menjalani diet ringan lebih besar 22 responden (81,5%),

dibandingkan dengan tingkat stress berat berjumlah 2 responden (7,4%).

Berdasarkan analisa bivariat dengan uji *Chi-Square* menunjukkan ρ value $0,001 <$

0,05. Ini berarti ada hubungan antara pengetahuan dengan dengan Tingkat Stres Pasien Diabetes Melitus Yang Menjalani Diet di RSUD Kayuagung Ogan Komering Ilir Tahun 2021.

Pengujian secara statistik antara variabel hubungan self management dengan Tingkat Stres Pasien Diabetes Melitus Yang Menjalani Diet di RSUD Kayuagung Ogan Komering Ilir Tahun 2021, ditampilkan pada Tabel 5:

Hubungan Self Management dengan Tingkat Stress Menjalani Diet

Tabel 5
Distribusi Frekuensi Hubungan Antara Self Management dengan Tingkat Stress Pasien Diabetes Melitus Yang Menjalani Diet

No	Self Management	Tingkat Stress Menjalani Diet						N	%	ρ value
		Ringan		Sedang		Berat				
		N	%	N	%	N	%			
1.	Dilakukan	27	84.4	2	6.2	3	9.4	32	100	0,000
2.	Kadang-kadang	4	26.7	9	60	2	13.3	15	100	
3	Tidak dilakukan	2	66,7	0	0,7	1	33.3	3	100	
Jumlah		33		11		6		50		

Dari tabel 5 diatas dapat disimpulkan bahwa dari 32 responden self management dengan tingkat stress menjalani diete lebih besar berjumlah 27 responden (84,4%) dibandingkan dengan tingkat stress menjalani diet berat berjumlah 3 responden (9,4%).

Berdasarkan analisa bivariat dengan uji *Chi-Square* menunjukkan ρ value $0,000 < 0,05$. Ini berarti ada hubungan antara self management dengan dengan Tingkat Stres Pasien Diabetes Melitus Yang Menjalani Diet di RSUD Kayuagung Ogan Komering Ilir Tahun 2021.

Tingkatan Stress Menjalani Diet

Tingkat stress menjalani diet merupakan Ungkapan perasaan ketidakmampuan dalam mengatasi masalah kejenuhan, bosan, dan tertekan yang dirasakan pasien DM dalam menjalankan anjuran diet DM. Hasil pengukuran terbagi tiga yakni stress berat, stress sedang, dan stress ringan. Dari tabel 5.1 diatas dapat dilihat bahwa dari 50 responden tingkat stress menjalani diet ringan lebih besar 33 responden (66%) dibandingkan dengan tingkat stress menjalani diet berat 6 responden (12%).

Pembahasan

Hubungan Pengetahuan dengan Tingkat Stress Menjalani Diet

Pengetahuan merupakan Pemahaman responden mengenai informasi diet DM berdasarkan ketepatan jadwal makan, jenis makanan, dan jumlah makanan yang dikonsumsi. Hasil pengukuran pengetahuan terbagi tiga yakni pengetahuan baik, sedang dan kurang. Dari tabel 2 diatas dapat dilihat bahwa dari 50 responden pengetahuan baik lebih besar berjumlah 27 responden (54%) dibandingkan dengan pengetahuan kurang berjumlah 5 responden (10%).

Dari tabel 5.5 diatas dapat disimpulkan bahwa dari 27 responden pengetahuan baik terhadap tingkat stress menjalani diet ringan lebih besar 22 responden (81,5%), dibandingkan dengan tingkat stress berat berjumlah 2 respondent (7,4%).

Berdasarkan analisa bivariat dengan uji *Chi-Square* menunjukkan p value $0,001 < 0,05$. Ini berarti ada hubungan antara pengetahuan dengan dengan Tingkat Stress Pasien Diabetes Melitus Yang Menjalani Diet di RSUD Kayuagung Ogan Komering Ilir Tahun 2021.

Tingkat Pengetahuan. Tingkat stress dan kecemasan yang tinggi pada penderita DM dapat disebabkan oleh perawatan yang harus dilakukan meliputi diet, kontrol gula darah, konsumsi obat, olahraga dan lain-lain yang harus dilakukan sepanjang hidup (Setiawati, et al., 2009). Untuk mengubah pola hidup dan diet merupakan hal yang sulit dilakukan.

Hal ini dikarenakan sama saja pasien harus merubah kebiasaan kebiasaan yang telah mereka lakukan selama berpuluh-puluh tahun yang lalu, kemudian harus diubah secara drastis (Abbasi, et al., 2018). Perubahan pola makan dan takaran diet yang dianjurkan oleh dokter merupakan ancaman bagi pasien DM, dan tidak menutup kemungkinan akan mengalami stres dalam menjalankan pola hidup sehat dan diet (Bader, et al., 2013).

Stres yang dialami pasien DM dalam jangka panjang dapat memperburuk kondisi kesehatan. Stres dapat menghasilkan perubahan dalam aspek psikologis dan fisiologis. Sarafino (1990) bahwa stres dapat menimbulkan perubahan pada sistem fisik tubuh yang dapat memengaruhi kesehatan. Keadaan stres pada pasien DM memiliki efek negatif yaitu dapat meningkatkan sekresi katekolamin dalam kondisi stres yang dapat memicu terjadi glikogenolisis, hipoglikemia dan hiperglikemia (Darmono, 2005). Stres yang dialami pasien DM dalam melakukan pola hidup sehat dan diet jika dibiarkan terlalu lama akan memperburuk kesehatan individu. Pengetahuan diet sangat penting bagi pasien DM, agar terhindar dari komplikasi sehingga diperlukan suatu intervensi untuk meningkatkan pengetahuan mengenai penyakit, proses penatalaksanaan, terapi pengobatan, interaksi, pola makan, aktivitas fisik, serta pemanfaatan fasilitas

kesehatan yang ada di masyarakat (PERKENI, 2015).

Pada dasarnya pasien DM banyak yang telah mengetahui anjuran diet tetapi tidak mematuhi karena banyak yang menganggap bahwa makanan diet untuk pasien DM cenderung tidak menyenangkan, sehingga mereka makan sesuai dengan keinginan bila belum menunjukkan gejala serius (Setyorini, 2017).

Pengetahuan pasien tentang DM merupakan sarana yang penting untuk membantu menangani pasien diabetes itu sendiri, sehingga semakin banyak dan semakin baik pengetahuannya tentang diabetes, maka semakin baik pula dalam menangani diet DM (Gharaibeh & Tawalbeh, 2018). Selanjutnya mengubah perilaku juga akan dapat mengendalikan kondisi penyakitnya, sehingga dapat bertahan hidup lebih lama serta kualitas hidup semakin baik (Chai, et al., 2018)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Kusnanto, 2020 yang berjudul “Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Diabetes Self-Management Dengan Tingkat Stres Pasien Diabetes Melitus Yang Menjalani Diet”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan ($p=0,049$; $r=-0,192$) dan diabetes selfmanagement ($p= 0,000$; $r= -0,341$) memiliki hubungan terhadap tingkat stres saat menjalani diet. Diabetes self management memiliki hubungan yang sangat

kuat dari pada tingkat pengetahuan terhadap tingkat stres pasien diabetes yang menjalani diet.

Penelitian yang dilakukan oleh Amrizal, 2017 berjudul “Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Stress Pada Penderita Diet DM “. Berdasarkan hasil uji statistik di dapatkan nilai *p-value* pengetahuan (0,037) berarti ada hubungan pengetahuan dengan stress pada penderita diet DM .

Penelitian yang dilakukan oleh Solih, 2018 berjudul “Hubungan Perilaku Pasien DM terhadap Tingkat Stres Pasien Diabetes Melitus”. Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan nilai *p-value* pengetahuan (0,000) jadi ada hubungan pengetahuan dengan Tingkat Stres Pasien Diabetes Melitus.

Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa responden dengan tingkat pengetahuan yang baik otomatis tingkat stress akan ringan hal ini dikarenakan responden memiliki pengetahuan yang baik untuk mengendalikannya gula darah ataupun diet.

Hubungan Self Management dengan Tingkatan Stress Menjalani Diet

Self management merupakan Perilaku yang dilakukan oleh penderita DM dalam pengaturan pola makan (diet) berdasarkan ketepatan jadwal, jenis dan jumlah makan yang di konsumsi. Kategori self management terbagi tiga yakni dilakukan, kadang-kadang dan tidak dilakukan.

Dari tabel 3 diatas dapat dilihat bahwa dari 50 responden self melakukan self management lebih besar 32 responden (64%) dibandingkan dengan tidak melakukan self management 3 responden (6%).

Dari tabel 5 diatas dapat disimpulkan bahwa dari 32 responden self management dengan tingkat stress menjalani diete lebih besar berjumlah 27 responden (84,4%) dibandingkan dengan tingkat stress menjalani diet berat berjumlah 3 responden (9,4%). Berdasarkan analisa bivariat dengan uji *Chi-Square* menunjukkan p value $0,000 < 0,05$. Ini berarti ada hubungan antara self management dengan dengan Tingkat Stres Pasien Diabetes Melitus Yang Menjalani Diet di RSUD Kayuagung Ogan Komering Ilir Tahun 2021.

Berdasarkan Penelitian Yang Dilakukan Oleh Sholikhah, 2020 Yang Berjudul “Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dan Perilaku Self-Management Dengan Tingkat Stres Menjalani Diet Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Di Kelurahan Nambangan Lor Kecamatan Manguharjo Kota Madiun”. Berdasarkan analisis bivariat, variabel dukungan keluarga $p=0,021$ dan perilaku self-management $p=0,006$ terbukti berhubungan dengan tingkat stres menjalani diet pada penderita diabetes melitus tipe 2 di Kelurahan Nambangan Lor Kecamatan Manguharjo Kota Madiun.

Berdasarkan penelitian Kusnanto, 2019 berjudul “Hubungan Tingkat Pengetahuan

Dan Diabetes Self-Management Dengan Tingkat Stres Pasien Diabetes Melitus Yang Menjalani Diet”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan ($p=0,049$; $r=-0,192$) dan diabetes selfmanagement ($p= 0,000$; $r= -0,341$) memiliki hubungan terhadap tingkat stres .

Penelitian yang dilakukan oleh Nursia, 2019 berjudul “Gambaran Tingkat Pengetahuan Dan Diabetes SelfManagement Dengan Tingkat Stres Pasien Diabetes Melitus Yang Menjalani Diet Di Puskesmas Gorua Kecamatan Tobelo Kabupaten Halmahera Utara”. Variable tingkat stress menjalani diet yang berat lebih besar 29 (60.9%). Dibandingkan dengan responden tingkat stress menjalani diet sedang lebih rendah sebesar 35 (39.1%) . hasil penelitian yaitu adanya perbedaan kepada tingkat kemaknaan yang berarti semakin tinggi tingkat pengetahuan kurang kepada pasien maka semakin ringan tingkat stres dalam menjalani diet kepada pasien DM. Self-management dengan tingkat stres yang baik dalam menjalani diet kepada pasien DM.

Dari hasil penelitian self management sering dilakukan maka tingkat stress menjalani diet akan menjadi ringan, karena responden telah terbiasa melakukan hal tersebut sudah menjadi kebiasaan yang dilakukan walaupun tanpa di pantau.

Kesimpulan

1. Ada Hubungan Antara Pengetahuan dan Self Management dengan Tingkat Stres Pasien Diabetes Melitus yang Menjalani Diet
2. Ada Hubungan Antara Pengetahuan dengan Tingkat Stres Pasien Diabetes Melitus yang Menjalani Diet.
3. Ada Hubungan antara Self Management dengan Tingkat Stres Pasien Diabetes Melitus yang Menjalani Diet.

Daftar Pustaka

- Azizah, R dan Hartanti, R. D. (2016). *Hubungan antara Tingkat Stress dengan Kualitas Hidup Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Wonopringgo Pekalongan*. *Jurnal Research Coloquium 2016*. Program Studi Ners STIKes Muhammadiyah Pekajangan.
- Bener, A., Al Hamaq, A.O., & Dafeeah, E. E.(2011). *High Prevalence of Depression, Anxiety and Stress Symptoms Among Diabetes Mellitus Patients*. *The Open Psychiatry Journal*. Vol. 5 : 5 - 12. <http://benthamopen.com/contents/pdf/TOPJ/TOPJ-55.pdf>[11 Februari 2017]
- Chrisyanti D, Mustami'ah D, Sulistiani W. (2010). *Hubungan Antara Penyesuaian Diri Terhadap Tuntutan Akademik Dengan Kecenderungan*

Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Hang Tuah. Surabaya: Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Hang Tuah 2010;153-157 Vol. 12 No. 03

- Dharmalingam, M & Kumar, KP. (2009). *Psychosocial Aspectsof Type 1 Diabetes Mellitus*. *Int Journal Diabet Dev Ctries*. Cited 2009 May 13. Ramaiah Medical College, Bangalore
- Ermawati, Dalami. (2010). *Konsep Dasar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Jakarta : TransInfo Media.
- Gustaviani, R. (2006). *Diagnosa dan Klasifikasi Diabetes Melitus*. Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam jilid III. Hal. 1857-1859. Jakarta : Pusat Penerbit Departemen Ilmu Penyakit Dalam FKUI
- Hawari, D. (2011). *Manajemen Stres, Cemas, dan Depresi*, Jakarta : Penerbit FKUI.
- Holmes. T. H. and Rahe, R. H. (1967). "The Social Readjustment Rating Scale" *Journal of Psychosomatic Research*, Volume 11, Issue 2, August 1967, Pages 213-218
- Howard, S. (2011). *Types of Diabetes*. <http://www.diabetescare.net/about.nspcategory=Types>
- International Diabetes Federation (IDF). (2005). *Panduan Global untuk Diabetes Tipe 2*. Terjemahan oleh Dr. Benny Kurniawan. Brussels: International Diabetes Federation.

- Irfan, M dan Wibowo, H. (2014). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus di Puskesmas Peterongan Kabupaten Jombang*. Jurnal Penelitian S1 Keperawatan STIKES Jombang
- JIBC. (2014). *The Holmes and Rahe Stress Scale*, Journal Institut of BC. School of Community and Social Justice.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (KEMENKES RI). (2014). *Situasi dan Analisis Diabetes*. <http://www.depkes.go.id/download.php?file=download/pusdatin/infodatin/infodatin-diabetes.pdf>
- Kurniawan, Y. (2008). *Kualitas hidup penderita diabetes mellitus di rumah sakit umum daerah cianjur*. Vol 10 No. XIII. Diunduh dari <http://download.porta.igaruda.org/article=139603&val=5728>
- Larasati, T.A. (2012). *Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di RS Abdul Moeloek Propinsi Lampung*. Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Universitas Lampung, Vol.2, No.2, 17
- Mandagi, A. M. (2010). *Faktor yang Berhubungan Dengan Status Kualitas Hidup Penderita Diabetes Mellitus* Jurnal Penelitian Kesehatan. Fakultas Kesehatan Universitas Airlangga Surabaya.
- Miftari, S and Melonashi, E. (2016). *The Impact Of Stress In Quality Of Life At The Patients with Diabetes*. European Journal of Psychological Research Vol.2 No.1, 2015. www.idpublications.org
- Ningtyas, D.W; Wahyudi, P ; Prasetyowati, I. (2013). *Analisis Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus Tipe II di RSUD Bangil Kabupaten Pasuruan*. Artikel Ilmiah Hasil Penelitian Mahasiswa 2013. Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Jember
- Nofitri, NFM. (2009). *Gambaran Kualitas Hidup Pada Individu Dewasa Berdasarkan karakteristik Budaya Jakarta*. Jurnal Ilmu Kesehatan. Fakultas Kedokteran UI. Depok Universitas Indonesia
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Nugroho, S. A dan Purwanti, O. S. (2010). *Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kadar Gula Darah pada Pasien Diabetes Melitus di Wilayah Kerja Puskesmas Sukoharjo Kabupaten Sukoharjo*. Jurnal Publikasi Ilmiah Fakultas Kesehatan UMS. www.publikasiilmiah.ums.ac.id

- Papathanasiou, A, Shea. S, Koutsovasilis, A, Melidonis, A, Lionis, C. (2008). *Reporting Distress and Quality of Life of Patients with Diabetes Mellitus in Primary and Secondary Care in Greece*. Ment Health Fam Med Journal. 2008Jun; 5(2). School of Medicine, University of Crete, Greece
- PERKENI. (2011). *Konsensus Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 di Indonesia 2011*. Jakarta : Perkumpulan Endokrinologi Indonesia
- PERSI (2011). *Faktor Lingkungan dan Gaya Hidup Berperan Besar Memicu Diabetes*, <http://www.pdpersi.co.id/?show=detail&news&kode=914&tbl=kesling>
- Pinel, J. P. J. (2009). *Biopsychology* Edisi 7. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Polonsky, W.H., et al (2010). *Assesing Psychosocial Distress in Diabetes*. S. Diabetes Care. Vol. 28 (3): 626-631 <http://care.diabetesjournals.org/content/28/3/626.full.pdf>
- Pratiwi, P; Amatiria, G; dan Yamin, M. (2014). *Pengaruh Stress Terhadap Kadar Gula Darah Sewaktu Pada Pasien Diabetes Melitus Yang Menjalani Hemo dialisa*. Jurnal Kesehatan, Volume V, Nomor 1, April 2014, hlm 11-16
- Price, S. A. & Wilson, L. M. (2006). *Patofisiologi : Konsep Klinis Proses*
- Proses Penyakit* Volume 2, Edisi 6. Jakarta : EGC.
- Rahayu, E; Kamaluddin, R ; Sumarwati, M. (2014). *Pengaruh Program Diabetes Self Management Education Berbasis Keluarga Terhadap Kualitas Hidup Penderita Diabetes Melitus Tipe II Di Wilayah Puskesmas II Batur raden*. Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing), Volume 9, No.3, Juli 2014
- Rahmat, W.P. (2010). *Pengaruh Konseling Terhadap Kecemasan Dan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Mellitus Di Kecamatan Kebakkramat*. Jurnal Magister Program Studi Kedokteran Keluarga Minat Utama : Pelayanan Profesi Kedokteran, Program Pascasarjana Universitas Sebelas Maret Surakarta
- Rantung, J; Yetti, K; Herawati, T. (2015). *Hubungan Self-Care Dengan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus (DM) di Persatuan Diabetes Indonesia (Persadia) Cabang Cimahi* Jurnal Skolastik Keperawatan Vol. 1, No. 1 Januari-Juni 2015
- Rasmun. (2014). *Stress koping dan Adaptasi*. Jakarta: CV.Sagung Seto
- Shahab, A. (2006). *Diagnosis dan Penatalaksanaan Diabetes Melitus*. <http://dokteralwi.com/diabetes.html>
- Simbolon, I. (2015). *Gejala Stres Akademis Mahasiswa Keperawatan Akibat*

- Sistem Belajar Blok Di Fakultas Ilmu Keperawatan X Bandung.* Jurnal Skolastik Keperawatan Vol. 1, No.1 Januari - Juni 2015. Fakultas IlmuKeperawatan, Universitas AdventIndonesia
- Smeltzer, S.C. & Bare, B.G.(2008). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah* Volume 2, Edisi 11. Jakarta: EGC
- Soegondo, S. (2009). *Panduan Penatalaksanaan Diabetes Mellitus Bagi Dokter Dan Edukator Diabetes: Penatalaksanaan Diabetes Mellitus Terpadu.* Jakarta: Balai PustakaFKUI
- Sriati, A.(2008).*Tinjauan tentang Stres.* Tidak dipublikasikan. Modul Perkuliahan jurusan Pendidikan Kesehatan. Jatinagor : Universitas Padjajaran
- Stuart, G. Wdan Sundeen, R.(2007) . *Buku Saku Keperawatan Jiwa.* Edisi5. Jakarta : EGC
- Sugiyono (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif Kualitatif dan R&D.* Bandung: CVAlfabeta
- Yusra, A. (2010). *Hubungan antara Dukungan Keluarga dengan kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus Tipe2diPoliklinik PenyakitDalam Rumah Sakit Umum Pusat Fatmawati Jakarta.*
Tesis. <http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/20280162-T%20Aini%20Yusra.pdf>
- Zainuddin, Mhd.; Utomo, W; Herlina. (2015). *Hubungan Stres Dengan Kualitas Hidup Penderita Diabetes Mellitus Tipe2.*JurnalJOM Vol2Nol.Februa ri2015