

Original Article

The Relationship of Knowledge and Self-management to the Stress Level of Undergoing a Diabetes Mellitus Diet

Hubungan Pengetahuan dan Self-management Terhadap Tingkat Stres Menjalani Diet Diabetes Melitus

¹Putri Maharani, ²Selamat Parmin, ³Alvian Harisandy

^{1,2,3}Universitas Kader Bangsa, Indonesia

***Corresponding Author:**

Putri Maharani
Universitas Kader Bangsa, Indonesia

Email: putrimaharni01@gmail.com

Keyword:

Knowledge, Self-Management, Stress Level, Diabetes Mellitus

Kata Kunci:

Pengetahuan, Self-management, Tingkat Stres, Diabetes Melitus

© The Author(s) 2026

Abstract

Diabetes mellitus (DM) is a chronic metabolic disorder with increasing prevalence every year, which causes several severe consequences. An important aspect of diabetes care is dietary management; however, adherence to diet often causes stress in patients. Self-management knowledge and competence contribute significantly to the patient's ability to reduce stress and increase the success of the diet regimen. This study aims to determine the correlation between knowledge and self-management with stress levels in diabetes mellitus patients who adhere to the diet at Bhayangkara Mohamad Hasan Hospital Palembang in 2025. This study used a quantitative methodology with a cross-sectional design. A sample of 94 respondents was selected using a random sampling method, using a questionnaire to assess knowledge, self-management, and stress levels of patients. The study was conducted in June–July 2025 for 3 weeks at the Internal Medicine Outpatient Clinic of Bhayangkara Mohamad Hasan Hospital Palembang. Data were analyzed using the chi-square test. The results showed that most respondents demonstrated high knowledge (87.2%), good self-management (58.5%), and low stress levels (88.3%). The chi-square test showed a significant relationship between knowledge and stress levels ($p=0.000$) and between self-management and stress levels ($p=0.047$). This study showed that increased patient awareness of diabetes diet and better self-management methods correlated with decreased stress levels when adhering to the diet. This study underscores the need for education and support in self-management for diabetes patients to improve quality of life and reduce the risk of stress.

Abstrak

Diabetes melitus (DM) merupakan gangguan metabolik kronis dengan prevalensi yang meningkat setiap tahunnya, yang menyebabkan beberapa konsekuensi yang parah. Aspek penting dari perawatan diabetes adalah pengaturan pola makan; namun demikian, kepatuhan terhadap diet sering kali menyebabkan stres pada pasien. Pengetahuan dan kompetensi *Self-management* berkontribusi secara signifikan terhadap kemampuan pasien untuk mengurangi stres dan meningkatkan keberhasilan rejimen diet. Penelitian ini bertujuan untuk memastikan korelasi antara pengetahuan dan *Self-management* dengan tingkat stres pada pasien diabetes melitus yang mematuhi diet di Rumah Sakit Bhayangkara Mohamad Hasan Palembang pada tahun 2025. Penelitian ini menggunakan metodologi kuantitatif dengan desain potong lintang. Sampel sebanyak 94 responden dipilih dengan menggunakan metode pengambilan sampel acak, menggunakan kuesioner untuk menilai pengetahuan, *Self-management*, dan tingkat stres pasien. Penelitian dilaksanakan pada Juni–Juli 2025 selama 3 minggu di Poliklinik rawat jalan penyakit dalam Rumah Sakit Bhayangkara Mohamad Hasan Palembang. Data dianalisis menggunakan uji chi-square. Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar responden menunjukkan pengetahuan yang tinggi (87,2%), *Self-management* yang baik (58,5%), dan tingkat stres ringan (88,3%). Uji chi-kuadrat menunjukkan hubungan yang signifikan antara pengetahuan dan tingkat stres ($p=0,000$) dan antara *Self-management* dan tingkat stres ($p=0,047$). Penelitian ini menunjukkan peningkatan kesadaran pasien terhadap diet diabetes dan metode *Self-management* yang lebih baik berkorelasi dengan penurunan tingkat stres ketika mematuhi diet. Studi ini menggarisbawahi perlunya edukasi dan dukungan dalam *Self-management* bagi pasien diabetes untuk meningkatkan kualitas hidup dan mengurangi risiko stres.

Article Info:

Received : Oct 18, 2025
Revised : Nov 25, 2025
Accepted : Dec 04, 2025

Cendekia Medika: Jurnal STIKes Al-Ma'arif Baturaja
e-ISSN : 2620-5424
p-ISSN : 2503-1392



This is an Open Access article distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) tahun 2021 mendefinisikan diabetes sebagai

gangguan metabolisme kronis yang ditandai dengan peningkatan kadar glukosa darah, yang dapat menyebabkan kerusakan signifikan pada jantung, pembuluh darah,

mata, ginjal, dan saraf seiring waktu. Diabetes tipe II adalah bentuk yang paling umum, umumnya bermanifestasi pada orang dewasa. Diabetes tipe II memengaruhi kualitas hidup pasien dan dapat mengakibatkan komplikasi. Penderita diabetes berisiko tinggi mengalami komplikasi, termasuk hipoglikemia, hiperglikemia, ketoasidosis, neuropati, dan lainnya. Hal ini meningkatkan risiko luka gangren yang berpotensi mengakibatkan amputasi, retinopati yang dapat menyebabkan kebutaan, dan nefropati yang dapat menyebabkan gagal ginjal ⁽¹⁾.

International Diabetes Federation melaporkan peningkatan yang signifikan dalam jumlah pasien diabetes di Indonesia selama dekade terakhir. Pada tahun 2021, sekitar 19,47 juta orang menderita diabetes, dengan proyeksi menunjukkan peningkatan menjadi 28,57 juta pada tahun 2045, yang menandakan tingkat pertumbuhan sebesar 47% ⁽²⁾. Tiga negara dengan prevalensi diabetes tertinggi adalah Tiongkok, India, dan Amerika Serikat, masing-masing dengan 116,4 juta, 77 juta, dan 31 juta orang yang terdampak. Indonesia berada di posisi ketujuh dengan 10,7 juta orang yang terdampak. Pada tahun 2022, Indonesia merupakan satu-satunya negara di Asia Tenggara di antara sepuluh negara dengan prevalensi diabetes tipe II tertinggi, dengan total 41.800 orang. Pada tahun 2021, Aceh melaporkan 184.527 orang yang terdiagnosis diabetes. Dari jumlah tersebut, hanya 97.131 orang, atau sekitar 53%, yang menerima pengobatan standar. Kota Lhokseumawe menunjukkan pelayanan prima, mencapai tingkat pelayanan standar 100%. Di Aceh Utara, hanya 68% pasien yang menerima pengobatan standar ⁽³⁾.

Data Dinas Kesehatan (Dinkes) jumlah penderita diabetes di Sumatera Selatan pada tahun 2022 adalah 434.461. Jumlah kasus meningkat dari 279.345 orang pada tahun 2021. Kota Palembang memiliki insiden diabetes melitus tertinggi, yaitu 112.112 kasus, sedangkan Kota Prabumulih memiliki insiden terendah, yaitu 1.673

kasus. Proporsi pasien diabetes melitus yang mendapatkan pelayanan kesehatan standar adalah 99,6% ⁽⁴⁾. Data dari Rumah Sakit Bhayangkara Mohamad Hasan menunjukkan bahwa jumlah pasien diabetes melitus selama Januari hingga April 2025 adalah 1.659.

Sebuah studi yang dilakukan oleh Sari dan Hersianda di Rumah Sakit Bhayangkara di Palembang melibatkan 85 responden yang melaporkan tingkat stres mereka. Di antara pasien diabetes melitus, 48 (50,6%) menunjukkan stres ringan, sementara 38 (44,7%) menunjukkan stres sedang, dan 4 (4,7%) mengalami stres berat ⁽⁵⁾.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di Rumah Sakit Bhayangkara di Palembang mengungkapkan bahwa di antara lima pasien diabetes melitus, tiga menunjukkan stres sedang sementara dua menunjukkan stres ringan.

Diabetes dapat menyebabkan komplikasi seperti masalah makrovaskular dan mikrovaskular, selain gangguan sistem saraf atau neuropati. Kelainan ini dapat terjadi pada penderita diabetes tipe 2 yang sudah lama atau mereka yang baru didiagnosis ⁽⁶⁾. Ulkus kaki diabetik (UKD) merupakan konsekuensi kronis yang umum terjadi pada penderita diabetes melitus tipe 2. Ulkus kaki diabetik (UKD) didefinisikan sebagai komplikasi kaki akibat neuropati sensorik, motorik, dan otonom, serta kelainan vaskular pada ekstremitas bawah. Lebih dari lima puluh persen ulkus kaki terinfeksi dan memerlukan rawat inap, sementara sekitar dua puluh persen infeksi pada ekstremitas bawah dapat mengakibatkan amputasi ⁽³⁾.

Orang yang menderita diabetes melitus sering merasa bahwa mereka terhalang oleh kewajiban untuk mengatur pola makan sekaligus mengonsumsi obat, sehingga menyebabkan rasa jenuh terhadap rutinitas yang harus dijalani. Lama waktu penderitaan diabetes melitus yang dialami responden membuat mereka merasa tidak

betah dengan pengaturan diet, dan pada akhirnya mereka memilih untuk melanggar aturan yang telah dibahas bersama petugas kesehatan mereka.⁽¹²⁾ dalam studinya mengungkapkan bahwa semakin lama seseorang mengalami diabetes melitus, maka tingkat kepatuhannya terhadap pola makan akan semakin menurun akibat rasa bosan. Dalam penelitian ini, sebagian besar responden telah menderita penyakit tersebut selama lebih dari lima tahun. Hal ini bisa menjadi faktor penyebab rendahnya tingkat kepatuhan diet di antara penderita diabetes melitus. Penderita yang baru didiagnosis memiliki tingkat kepatuhan diet yang lebih tinggi dan akan mengalami penurunan kepatuhan setelah enam bulan terdiagnosis.

Self-management untuk pasien diabetes mencakup berbagai komponen penting, termasuk pengaturan aktivitas, penerapan pola makan yang baik, dan kepatuhan pengobatan. Selain itu, pemantauan glukosa darah yang konsisten dan perawatan kaki rutin sangat disarankan. Dalam manajemen diabetes, perawatan diri sangat penting untuk pengobatan dan vital untuk mencegah komplikasi. Strategi *Self-management* yang ditawarkan kepada pasien disusun berdasarkan konsensus untuk manajemen dan pencegahan diabetes melitus tipe 2, dengan fokus pada pengaturan glukosa melalui makanan, aktivitas fisik, dan pemberian obat atau insulin ⁽⁷⁾.

Sebagian besar responden yang menunjukkan tingkat stres sedang dan perilaku *Self-management* yang tidak memadai mengakui bahwa mereka mengetahui rekomendasi diet, namun gagal mematuhi. Individu dengan diabetes menganggap makanan yang mereka konsumsi tidak menggugah selera, dan memilih untuk menikmati makanan favorit mereka hingga mengalami gejala yang parah. Selain itu, 13 (28,3%) individu yang menunjukkan perilaku *Self-management* yang efektif mengalami tingkat stres yang signifikan. Meskipun telah cukup

mempraktikkan perawatan diri, orang-orang terkadang mengalami kebosanan dan stres ketika menjalani diet yang mereka anggap menantang. Akibatnya, banyak pasien diabetes memilih makanan yang tidak sehat ⁽⁸⁾.

Stres dan diabetes melitus (DM) memiliki Stres dan diabetes melitus (DM) saling terkait erat, karena berbagai penyakit dapat mengakibatkan penurunan kesejahteraan fisik dan mental seseorang, sehingga memicu stres. Stres adalah kondisi yang memengaruhi tubuh dan pikiran, seringkali dipicu oleh perubahan hidup dan kewajiban. Emosi seperti takut, khawatir, malu, dan marah merupakan indikasi kehidupan yang penuh stres, yang dapat memengaruhi variabilitas glukosa darah, terlepas dari intervensi nutrisi, aktivitas fisik, dan manajemen pengobatan yang cermat ⁽⁹⁾.

Pengetahuan serta *self-management* memiliki peran yang sangat penting untuk mengurangi stres pada pasien diabetes. Berdasarkan teori *Hypothalamic-Pituitary-Adrenal (HPA) Axis Model*, diketahui bahwa peningkatan ketenangan karena peningkatan kontrol diri dapat menurunkan aktivasi sistem stres, yang berpengaruh pada berkurangnya sekresi kortisol dan membuat tubuh lebih stabil. Selain itu, pengaturan diri melalui *self-mangement* diet juga mengurangi aktivitas sistem saraf simpatis, sesuai dengan apa yang dijelaskan oleh teori Autonomic Nervous System Response akan mengurangi respons fisiologis terhadap stres seperti peningkatan denyut jantung dan ketegangan otot. Mematuhi pola makan yang teratur dan sesuai dengan prinsip diet diabetes berkontribusi pada kestabilan kadar gula darah, sehingga menghindari fluktuasi metabolik yang bisa memicu tekanan fisik. Oleh karena itu, teori-teori ini secara menyeluruh menggambarkan bahwa pengetahuan dan *self-management* yang baik dapat mengurangi stres lewat pendekatan peningkatan kontrol internal dan kestabilan reaksi fisik.

Penelitian yang dilakukan oleh Cipta Citra Karyani Gulo menunjukkan korelasi yang signifikan antara *Self-management* praktik diet dan tingkat stres diet pada individu dengan diabetes melitus ($p=0,003$). Hal ini sejalan dengan hasil Osa Putri Gamia, Nur Afrinis, dan Besti Verawati, yang mengidentifikasi korelasi antara pengetahuan ($p=0,040$) dan dukungan keluarga ($p=0,001$) dengan kepatuhan terhadap diet diabetes. Sejalan dengan itu, penelitian yang dilakukan oleh Mutia Aulia, Ismonah, dan Prita Adisty Handayani menunjukkan adanya korelasi antara tingkat stres dan *Self-management* pada individu dengan diabetes melitus tipe 2 ($p=0,014$; $r=-0,417$).

Kebaharuan penelitian ini terletak pada pendekatan analisis yang tidak hanya mengkaji hubungan pengetahuan dan self-management dengan tingkat stres menjalani diet DM, tetapi juga mengintegrasikan mekanisme psikologis melalui teori stres Lazarus & Folkman serta model self-care Orem. Penelitian sebelumnya oleh Kusnanto et al. (2019), yang hanya meneliti hubungan pengetahuan dan diabetes self-management terhadap tingkat stres tanpa menjelaskan proses psikologis yang mendasarinya, penelitian ini memberikan perspektif baru dengan menambahkan kerangka teori yang menjelaskan bagaimana persepsi stres, coping, dan kemampuan perawatan diri memengaruhi adaptasi pasien saat menjalani diet DM. Selain itu, penelitian ini juga dilakukan pada konteks populasi yang berbeda, yaitu pasien DM di Rumah Sakit Bhayangkara Mohamad Hasan Palembang, sementara penelitian sebelumnya berlokasi di Puskesmas wilayah Surabaya. Perbedaan karakteristik populasi ini memberikan kontribusi pengetahuan baru mengenai bagaimana pengetahuan, self-management, dan stres diet DM dapat bervariasi pada setting pelayanan kesehatan yang berbeda.

Sehubung dengan latar belakang masalah diatas, maka penulis tertarik melakukan

penelitian yang berjudul “Hubungan pengetahuan dan *self-management* terhadap tingkat stres menjalani diet Diabetes Melitus di Rumah Sakit Bhayangkara kota Palembang 2025”

METODE

Penelitian ini menggunakan desain observasional kuantitatif dengan pendekatan analitik korelasional tipe *cross-sectional*. Pemilihan desain ini didasarkan pada tujuan penelitian untuk menganalisis hubungan antara variabel independen, yaitu pengetahuan dan self-management, dengan variabel dependen berupa tingkat stres dalam menjalani diet pada pasien Diabetes Melitus (DM). Desain *cross-sectional* memungkinkan pengukuran variabel-variabel tersebut pada satu waktu sehingga sesuai untuk mengevaluasi hubungan antarvariabel dalam populasi klinis. Penelitian dilaksanakan pada Juni–Juli 2025 di Poliklinik Rawat Jalan Penyakit Dalam Rumah Sakit Bhayangkara Mohamad Hasan Palembang, yaitu rumah sakit tipe B yang berfungsi sebagai rumah sakit rujukan regional di Sumatera Selatan. Unit analisis pada penelitian ini adalah individu pasien DM yang menjalani kontrol rawat jalan di poliklinik tersebut.

Populasi penelitian terdiri dari seluruh pasien DM yang berkunjung ke poliklinik rawat jalan pada periode Januari hingga April 2025 di mana selama periode tersebut telah tercatat sebanyak 1.659 pasien. Sampel dipilih menggunakan teknik probability sampling jenis *simple random sampling* karena seluruh individu populasi memiliki peluang yang sama untuk terpilih. Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi pasien DM tipe I atau tipe II berusia ≥ 18 tahun, berada dalam keadaan compos mentis, mampu membaca dan menulis, menjalani diet DM selama minimal tiga bulan terakhir, dapat berkomunikasi dengan baik, dan bersedia menjadi responden. Sementara itu, kriteria eksklusi meliputi pasien dengan gangguan kognitif, penyakit penyerta berat atau komplikasi

akut, tidak bersedia menjadi responden, mengalami gangguan bahasa atau pendengaran, atau sedang mengikuti penelitian lain. Besar sampel dihitung menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 10% sehingga diperoleh jumlah sampel minimal 94 responden. Responden dengan data tidak lengkap akan dikeluarkan dari analisis dan diganti hingga jumlah sampel terpenuhi. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan serta izin resmi dari pihak rumah sakit. Seluruh responden diberikan penjelasan lengkap dan menandatangani lembar persetujuan (*informed consent*).

Data penelitian terdiri dari data primer dan sekunder. Data primer diperoleh melalui wawancara terstruktur menggunakan kuesioner terstandar untuk mengukur pengetahuan, self-management, dan tingkat stres menjalani diet DM. Data sekunder diperoleh dari rekam medis rumah sakit mengenai jumlah pasien DM pada periode Januari–April 2025. Instrumen pengetahuan menggunakan Diabetes Knowledge Questionnaire (DKQ) versi Indonesia yang telah divalidasi dengan nilai validitas 0,503 dan reliabilitas Cronbach's Alpha 0,842. Instrumen self-management menggunakan *Self-Management Dietary Behaviors Questionnaire* (SMDBQ) sebanyak 16 item yang juga telah terbukti valid (0,813) dan reliabel (Cronbach's Alpha 0,968). Sementara itu, tingkat stres diukur

menggunakan kuesioner stres diet DM yang dikembangkan oleh Marcy et al ⁽¹⁴⁾ serta Chin, Lai, dan Chia ⁽¹⁵⁾ dengan validitas 0,741 dan reliabilitas 0,951. Penelitian ini tidak melakukan uji validitas dan reliabilitas ulang karena instrumen telah teruji pada penelitian sebelumnya.

Proses pengumpulan data dilakukan melalui wawancara langsung kepada responden yang telah dipilih. Setelah data terkumpul, tahap pengolahan data dilakukan melalui proses *editing* untuk memeriksa kelengkapan jawaban, *coding* untuk memberi kode numerik pada setiap variabel, *entry data* ke dalam perangkat lunak SPSS versi 26, serta *cleaning* untuk memastikan tidak ada kesalahan input atau data yang tidak konsisten. Analisis data dilakukan melalui analisis univariat untuk menggambarkan distribusi frekuensi dari seluruh variabel, termasuk karakteristik responden, pengetahuan, *self-management*, dan tingkat stres. Selanjutnya, analisis bivariat dilakukan menggunakan uji Chi-Square dengan taraf signifikansi 0,05 untuk menilai hubungan antara variabel independen dan dependen. Interpretasi hasil ditentukan berdasarkan nilai *p*, yaitu terdapat hubungan signifikan jika $p \leq 0,05$ dan tidak ada hubungan signifikan jika $p > 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1. Karakteristik Demografi Responden

No	Variabel	Frekuensi	Persentase
Umur			
1	34-45	10	10,6
2	46-55	24	25,5
3	56-65	60	63,8
Jenis Kelamin			
1	Laki-laki	31	33
2	Perempuan	63	67
Frekuensi Pendidikan			
1	SD	14	14,9
2	SMP	19	20,2
3	SMA	41	43,6
4	Perguruan tinggi	20	21,3
Pekerjaan			

1	Bekerja	19	20,2
2	Tidak bekerja	75	79,8
Riwayat Keluarga			
1	Ya	44	46,8
2	Tidak	50	53,2
Lama Menderita			
1	< 5 tahun	53	56,4
2	≥ 5 tahun	41	43,6
Tingkat Stres Menjalani Diet			
1	Sedang	11	11,7
2	Ringan	83	88,3

Berdasarkan hasil analisis karakteristik responden, diketahui bahwa sebagian besar responden berusia 56–65 tahun yaitu sebanyak 60 orang (63,8%), dengan mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 63 orang (67,0%). Dari segi pendidikan, responden terbanyak berpendidikan SMA yaitu 41 orang (43,6%), sedangkan berdasarkan pekerjaan mayoritas responden tidak bekerja sebanyak 75 orang (79,8%). Riwayat keluarga menunjukkan bahwa 50 responden (53,2%) tidak memiliki riwayat keluarga diabetes melitus. Lama menderita penyakit menunjukkan bahwa sebagian besar responden telah mengalami diabetes melitus kurang dari 5 tahun yaitu sebanyak 53 orang (56,4%). Pada aspek pengetahuan, mayoritas responden

memiliki pengetahuan tinggi tentang stres dalam menjalani diet sebanyak 82 orang (87,2%). Self management responden juga didominasi kategori baik yaitu 55 orang (58,5%). Sementara itu, tingkat stres dalam menjalani diet menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori stres ringan sebanyak 83 orang (88,3%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa responden dalam penelitian ini umumnya memiliki karakteristik usia lanjut, perempuan, berpendidikan SMA, tidak bekerja, tidak memiliki riwayat keluarga diabetes, lama menderita kurang dari lima tahun, memiliki pengetahuan tinggi, self management baik, dan tingkat stres menjalani diet pada kategori ringan.

Tabel 2. Hubungan Pengetahuan Dengan Tingkat Stres Menjalani Diet dan Hubungan Self Management Dengan Tingkat Stres Menjalani Diet

Pengetahuan	Tingkat stres				Total		<i>p-value</i>	
	Sedang		Ringan					
	n	%	n	%	N	%		
Tinggi	5	5.3%	77	81.9%	82	87.2%	0.000	
Rendah	6	6.2%	6	6.4%	12	12.8%		
Total	11	11.7%	83	88.3%	94	100%		
Self-Management	Tingkat Stres				Total		<i>p-value</i>	
	Sedang		Ringan					
	N	%	N	%	N	%		
	Baik	3	3.2%	52	55.3%	55	58.5%	0.047
	Sedang	8	8.5%	31	33.0%	39	41.5%	
	Total	11	11.7%	83	88.3%	94	100%	

Berdasarkan tabel 2, diketahui bahwa responden dengan pengetahuan tinggi cenderung mengalami tingkat stres ringan

yaitu sebanyak 77 orang (81,9%), sedangkan responden dengan pengetahuan rendah yang mengalami stres ringan

berjumlah 6 orang (6,4%). Adapun responden berpengetahuan rendah yang mengalami stres sedang sebanyak 6 orang (6,2%) dan responden berpengetahuan tinggi dengan stres sedang sebanyak 5 orang (5,3%). Hasil uji chi-square menunjukkan nilai $p\text{-value } 0,000 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan tingkat stres dalam menjalani diet. Selanjutnya, berdasarkan tabel 5, responden dengan self-management baik yang mengalami stres ringan berjumlah 52 orang (55,3%), sedangkan responden dengan self-management sedang yang mengalami stres ringan sebanyak 31 orang (33,0%). Responden dengan self-management sedang yang mengalami stres sedang tercatat sebanyak 8 orang (8,5%), dan self-management baik dengan tingkat stres sedang sebanyak 3 orang (3,2%). Hasil uji chi-square menunjukkan $p\text{-value } 0,047 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara self-management dengan tingkat stres dalam menjalani diet.

Hubungan Pengetahuan Terhadap Tingkat Stres Menjalani Diet Penderita DM

Hasil survei menunjukkan bahwa 77 (81,9%) responden memiliki tingkat pengetahuan yang tinggi tentang stres ringan, 6 (6,4%) menunjukkan pengetahuan yang rendah tentang stres ringan, 6 (6,2%) menunjukkan pengetahuan yang rendah tentang stres sedang, dan 5 (5,3%) menunjukkan pengetahuan yang tinggi tentang stres sedang. Uji chi-square menghasilkan nilai- p sebesar 0,000, yang kurang dari 0,05, yang menandakan adanya korelasi antara pengetahuan dan tingkat stres pada diet.

Hasil penelitian ini menunjukkan penolakan hipotesis nol dan penerimaan hipotesis

alternatif, yang menunjukkan adanya korelasi yang substansial antara pengetahuan dan tingkat stres selama diet diabetes di Rumah Sakit Bhayangkara Mohamad Hasan, Palembang. Hasil ini sesuai dengan penelitian Riyambodo, yang mengidentifikasi adanya korelasi antara pengetahuan dan tingkat stres pada pasien diabetes melitus di Rumah Sakit Daerah Dr. Moewardi, Surakarta, yang menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan mengakibatkan berkurangnya tingkat distress (nilai- $p = 0,001$). Nilai p kurang dari 0,05 ($0,001 < 0,05$), sehingga hipotesis nol H_0 ditolak. Terdapat korelasi antara tingkat pengetahuan dan tingkat distress pada pasien diabetes melitus di Rumah Sakit Umum Daerah Dr. Moewardi Surakarta, yang menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan berkorelasi dengan penurunan distress.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Korengkeng et al., (2022) yang berjudul hubungan tingkat pengetahuan dengan tingkat stres menjalani diet penderita diabetes mellitus di faskes tingkat satu klinik carisa manado menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dan tingkat stres menjalani diet DM dengan nilai $p=0.411$.

Kesadaran pasien terhadap diabetes melitus merupakan instrumen penting untuk memungkinkan individu mengendalikan kondisi mereka sendiri. Akibatnya, peningkatan pemahaman tentang diabetes meningkatkan pengelolaan diabetes melitus. Lebih lanjut, perubahan perilaku akan membantu dalam pengelolaan penyakit, yang mengarah pada peningkatan harapan hidup dan kualitas hidup.

Edukasi diet sangat penting bagi pasien diabetes melitus untuk mencegah masalah akut maupun kronis. Oleh karena itu, sangat

penting untuk meningkatkan pengetahuan dasar yang diberikan kepada pasien diabetes melitus (DM), yang mencakup perkembangan DM, manajemen dan pemantauannya, potensi komplikasi, intervensi farmakologis dan non-farmakologis, interaksi antara asupan makanan dan aktivitas fisik, pemantauan glukosa darah mandiri, strategi untuk mengatasi hipoglikemia, pentingnya olahraga, perawatan kaki, dan pemanfaatan sumber daya kesehatan yang tersedia ⁽¹⁰⁾.

Menurut Teori Stres Lazarus & Folkman, stres muncul dari proses penilaian kognitif yang mencakup *primary appraisal* dan *secondary appraisal*. Pasien DM dengan pengetahuan yang baik mengenai diet 3J (jadwal, jenis, jumlah) cenderung melakukan *primary appraisal* yang lebih positif karena mereka memahami alasan medis di balik aturan diet tersebut. Pemahaman yang baik membuat tuntutan diet tidak lagi dipersepsikan sebagai ancaman, sehingga menurunkan kecemasan dan tekanan psikologis.

Banyak pasien diabetes melitus menyadari anjuran diet tetapi seringkali gagal mematuhi, karena mereka menganggap makanan yang ramah diabetes tidak enak; oleh karena itu, mereka menuruti preferensi mereka jika tidak menunjukkan gejala yang parah. Edukasi pasien tentang diabetes melitus merupakan instrumen penting untuk memberdayakan individu dalam mengelola kondisi mereka; dengan demikian, pemahaman yang lebih baik tentang diabetes berkorelasi dengan manajemen diet yang lebih baik untuk penyakit ini. Lebih lanjut, perubahan perilaku dapat secara efektif mengelola kondisi penyakit, sehingga meningkatkan harapan hidup dan kualitas hidup ⁽¹¹⁾.

Stres adalah suatu kondisi di mana kondisi fisik terganggu oleh tekanan yang berasal dari tubuh dan pikiran. Tingkat stres dapat

diklasifikasikan sebagai normal, sedang, atau berat. Stres dialami secara konsisten dan inheren sepanjang hidup seseorang, yang dimanifestasikan melalui kelelahan di tempat kerja, kecemasan, atau takikardia ⁽¹²⁾.

Penelitian oleh Wijaya dalam Riyambodo menunjukkan bahwa individu dengan pengetahuan yang kurang sering kali kesulitan menerima dan memahami informasi. Hal ini mengakibatkan ketidakpedulian mereka terhadap informasi baru, sehingga mereka menganggapnya tidak perlu. Data dari penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar individu dengan diabetes memiliki informasi yang terbatas dan memiliki tingkat stres yang rendah meskipun mematuhi diet diabetes yang dianjurkan. Responden yang menunjukkan pengetahuan minimal dan tingkat stres yang rendah ditemukan kurang menyadari informasi diabetes dan belum menerima konseling, sehingga tidak menyadari fakta bahwa diabetes memerlukan perawatan yang serius. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan yang kurang tidak secara konsisten meningkatkan tingkat stres secara substansial. Responden sering kali menyatakan bahwa mereka telah menerima penyakit mereka dan mengakui tantangan yang terkait dengan penyembuhan diabetes. Hal ini mendorong mereka untuk mengadopsi pola pikir yang bahagia dan menghindari menghadapi kenyataan. Studi ini menunjukkan korelasi substansial antara tingkat pengetahuan individu penderita diabetes melitus dan stres yang mereka hadapi selama diet. Pengetahuan merupakan elemen penting yang memengaruhi perilaku individu dalam mengelola penyakitnya. Individu dengan pemahaman yang komprehensif tentang prinsip-prinsip diet diabetes, termasuk makanan yang diperbolehkan dan dilarang serta dampak dari diet yang tidak memadai,

akan lebih mahir dalam mematuhi pedoman diet yang diwajibkan. Pemahaman yang komprehensif akan meningkatkan kepercayaan diri pasien, meningkatkan pengaturan diri, dan mengurangi kecemasan, sehingga menurunkan tingkat stres. Individu dengan pemahaman yang terbatas atau tidak memadai tentang diet diabetes terkadang menghadapi ketidakpastian dan tantangan dalam memilih pilihan makanan yang sesuai untuk kondisi mereka. Kurangnya pemahaman tentang pentingnya nutrisi dalam mengatur kadar gula darah dapat memperburuk tekanan psikologis, karena individu merasa terpaksa bertindak tanpa menyadari manfaatnya. Keadaan ini dapat meningkatkan tingkat stres, sehingga berdampak negatif pada efektivitas perawatan diabetes melitus.

Hubungan *Self-Management* Terhadap Tingkat Stres Menjalani Diet Penderita DM

Menurut temuan penelitian, 52 (55,3%) responden menunjukkan *self-management* yang efektif dengan tingkat stres ringan, 31 (33,0%) menunjukkan *self-management* sedang dengan tingkat stres ringan, 8 (8,5%) menunjukkan *self-management* sedang dengan tingkat stres sedang, dan 3 (3,2%) menunjukkan *self-management* yang efektif dengan tingkat stres sedang. Uji chi-square menghasilkan nilai p sebesar 0,047, yang kurang dari 0,05, yang menandakan adanya korelasi antara *self-management* dan tingkat stres selama diet. Temuan penelitian ini menunjukkan penolakan hipotesis nol dan penerimaan hipotesis alternatif, khususnya menunjukkan korelasi yang substansial antara tingkat pengetahuan dan tingkat stres selama diet diabetes di Rumah Sakit Bhayangkara Mohamad Hasan, Palembang.

Penelitian Sholikhah mengidentifikasi adanya korelasi antara perilaku *self-*

management dan tingkat stres terkait diet pada pasien diabetes tipe 2 di kecamatan Nambangan Lor, kabupaten Manguharjo, Kota Madiun. Nilai p sebesar 0,006, yang kurang dari 0,05, menunjukkan hubungan yang signifikan antara variabel-variabel ini. Hal ini disebabkan oleh kepatuhan responden terhadap praktik perawatan diri yang efektif.

Sundari menegaskan bahwa intervensi utama untuk diabetes melibatkan modifikasi gaya hidup, termasuk penerapan pola makan yang lebih sehat dan seimbang. Kepatuhan diet sangat penting untuk manajemen diabetes yang efektif, meskipun seringkali menimbulkan kesulitan karena kepatuhan dan motivasi pasien. Mengubah gaya hidup dan pola makan merupakan hal yang sulit, mirip dengan mengubah perilaku yang telah dijalani individu selama beberapa dekade. Bagi individu dengan diabetes, transisi ke gaya hidup dan pola makan yang sehat merupakan tantangan. Hal ini dapat memicu stres dan mengakibatkan kebosanan, karena individu diharuskan untuk mengikuti pola makan yang ditentukan seumur hidup mereka.

Stres adalah ketidakmampuan untuk mengelola tantangan mental, fisik, emosional, dan spiritual yang pada akhirnya dapat memengaruhi kesejahteraan fisik seseorang. Kondisi ini terjadi pada pasien yang mematuhi pola makan yang ditentukan. Stres kronis yang dialami oleh individu dengan diabetes dapat memperburuk kondisi kesehatan mereka. Stres dapat menyebabkan perubahan pada dimensi psikologis, fisiologis, dan emosional.

Penderita diabetes sering mengalami stres saat menjalankan diet, sehingga metode manajemen stres mereka selama periode ini dapat secara signifikan memengaruhi kepatuhan mereka terhadap diet dan pengaturan kadar glukosa darah. Data

penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar penderita diabetes menunjukkan *self-management* yang efektif dan mengalami tingkat stres yang rendah saat menjalankan diet diabetes yang dianjurkan.

Evaluasi terhadap empat kategori *self-management* diabetes—mengidentifikasi kebutuhan kalori, memilih makanan bergizi, mengatur jadwal makan, dan mengatasi hambatan diet—mengungkapkan bahwa setiap kategori memiliki skor total yang berbeda. Skor kumulatif tertinggi terdapat pada area pengaturan waktu makan atau perencanaan. Studi ini menunjukkan bahwa *self-management* diabetes terkait pengaturan waktu makan atau perencanaan lebih unggul pada pasien DM dibandingkan dengan area lainnya. Sejumlah besar responden menyadari adanya interval antara waktu makan besar dan camilan, karena mayoritas lebih cermat dalam memantau pola makan mereka untuk mempertahankan kadar gula darah.

Para peneliti menduga adanya korelasi substansial antara kemampuan *self-management* pasien diabetes melitus dan tingkat stres yang dihadapi selama diet. *Self-management* melibatkan kapasitas pasien untuk mengatur asupan makanan, menjaga kadar glukosa darah, mematuhi pengobatan, dan secara konsisten berpartisipasi dalam olahraga fisik. Pasien yang memiliki kemampuan *self-management* yang efektif menunjukkan pengaturan yang lebih baik dalam menyusun pola makan harian mereka sesuai dengan pedoman medis. Hal ini meningkatkan kendali mereka terhadap penyakit, mengurangi kekhawatiran dan stres psikologis yang terkait dengan diet ketat. Individu dengan kemampuan *self-management* yang buruk akan kesulitan mengatur jadwal makan, memilih makanan yang tepat, dan memantau kadar glukosa darah secara konsisten. Kurangnya

kemampuan *self-management* dapat memicu perasaan tidak berdaya dan frustrasi, yang mengakibatkan peningkatan tingkat stres. Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat berdampak negatif pada efektivitas pengendalian penyakit, karena stres yang tinggi mengganggu kepatuhan pasien terhadap program diet dan terapi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan pengetahuan dan *self-management* terhadap tingkat stres menjalani diet pada pasien diabetes melitus di Rumah Sakit Bhayangkara Mohamad Hasan Palembang tahun 2025, dapat disimpulkan bahwa kedua variabel independen, yaitu pengetahuan dan *self-management*, memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat stres pasien. Responden dengan tingkat pengetahuan tinggi cenderung mengalami stres yang lebih rendah dalam menjalani diet diabetes melitus, demikian pula pasien dengan kemampuan *self-management* yang baik menunjukkan tingkat stres yang lebih ringan. Hasil analisis statistik untuk memperkuat bahwa semakin baik pemahaman dan keterampilan pasien dalam mengelola diet, maka semakin rendah tingkat stres yang dialami. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa peningkatan edukasi dan kemampuan manajemen diri sangat berperan penting dalam menurunkan stres dan meningkatkan keberhasilan pasien dalam menjalani diet diabetes melitus.

SARAN

Secara teoritis, penelitian ini berkontribusi pada pengembangan ilmu pengetahuan di bidang keperawatan, khususnya terkait permasalahan yang dihadapi pasien diabetes melitus dalam menjalani diet, serta menjadi penerapan nyata dari pengetahuan yang diperoleh selama perkuliahan

sekali­gus memperluas wawasan dan pengalaman dalam penelitian. Secara praktis, bagi Rumah Sakit Bhayangkara Mohamad Hasan Palembang, hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan dasar evaluasi dan perencanaan perawatan dalam upaya mengurangi tingkat stres pada pasien diabetes. Bagi Universitas Kader Bangsa, penelitian ini dapat meningkatkan kualitas mahasiswa melalui pengalaman penelitian serta memberikan informasi yang bermanfaat sebagai referensi bagi mahasiswa keperawatan. Bagi peneliti, penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kompetensi khususnya pada sistem endokrin terkait pengetahuan dan *self-management* terhadap tingkat stres menjalani diet diabetes. Sementara itu, bagi penelitian selanjutnya, diharapkan dapat melakukan kajian lanjutan dengan analisis yang lebih mendalam mengenai hubungan pengetahuan dan *self-management* terhadap tingkat stres pada pasien diabetes melitus.

DAFTAR PUSTAKA

1. Idris M, Sari DA. *Self-management* Berhubungan dengan Tingkat Kadar Gula Darah pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 Usia Dewasa Madya (40-60 Tahun). Jurnal Keperawatan Jiwa. 2022;10(2):447.
2. Ratnasari A, Afrina R, Shifa NA. Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Kepatuhan Diet Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2. Jurnal Ventilator. 2024;2(1):313-23.
3. Fonna TR, Siregar WYM, Putri BI. Diabetes Mellitus dengan Ulkus Kaki Diabetik. GALENICAL : Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Mahasiswa Malikussaleh. 2023;2(1):79.
4. Dinkes Sumsel. Profil Kesehatan Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan 2022. Dinkes Provinsi Sumatera Selatan. 2022;xvi+96.
5. Sari S, Hersianda. Hubungan Tingkat Stress dengan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus di Poli Penyakit Dalam Rumah Sakit Bhayangkara Palembang. Jurnal Ilmiah Multi Sciences. 2019;9(2):116-21.
6. Soelistijo SA, Lindarto D, Decroli E, Sucipto hikmah w, Kusnadi Y, Budiman, et al. Pengelolaan Dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 Dewasa di Indonesia. PB Perkeni. 2019. 133 p.
7. Gulo CCK. HUBUNGAN *SELF-MANAGEMENT* DIET DIABETES DENGAN TINGKAT STRESS MENJALANI DIET PADA PASIEN. jurnal kesehatan masyarakat. 2023;7(1):529-35.
8. Sholikhah A, Widiarini R, Wibowo PA. 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. J-KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat. 2020;6(2):106.
9. Fau P. Hubungan Tingkat Stres Dengan Peningkatan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Melitus Di Puskesmas Aek Parombunan. 2024;3(1):1873-82.
10. Soelistijo SA, Novida H, Rudijanto A, Soewondo P, Suastika K, Manaf A, et al. Konsensus Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Mellitus Tipe II di Indonesia. Jakarta : PB.PERKENI. Pb.Perkeni. 2015. 133 p.
11. Kusnanto K, Sundari PM, Asmoro CP, Arifin H. Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Diabetes Self-Management Dengan Tingkat Stres

- Pasien Diabetes Melitus Yang Menjalani Diet. Jurnal Keperawatan Indonesia. 2019;22(1):31-42.
12. Dakhi S, Kaban KB, Simanjuntak DH, Astiarini W, Munthe IS. Hubungan Pengetahuan dan Stres Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 dengan Kepatuhan Kontrol di RSUD Mitra Medika Amplas Medan Tahun 2022. Elisabeth Health Journal: Jurnal Kesehatan. 2022;7(No. 2):192-5.
 13. *Hubungan Antara Penderitaan Lama Dan Tekanan Diabetes Dengan Kepatuhan Diet Di Antara Pasien Diabetes Mellitus : A Cross- Dengan Dm Tidak Mematuhi Diet yang mereka diabetes mellitus , semakin kecil kemungkinan penderita mematuhi diet yang dijalannya (El. 7(March), 109-120.*
 14. Marcy, T.R., Britton, M.L., & Harrison, D. (2011). Identification of barriers to appropriate dietary behavior in low-income patients with type 2 diabetes mellitus. *Diabetes Ther.*, 2 (1), 9-19. <https://doi.org/10.1007/s13300-010-0012-6>.
 15. Chin, Y.W., Lai, P.S.M., & Chia, Y.C. (2017). The validity and reliability of the English version of the diabetes distress scale for type 2 diabetes patients in Malaysia. *BMC Family Practice*, 18 (1), 1-8. <https://doi.org/10.1186/s12875-017-0601-9>