

## **HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN DAN DIABETES *SELF* MANAGEMENT DENGAN TINGKAT STRES PASIEN DIABETES MELITUS**

### **Relationship between Knowledge Level and Diabetes *Self-Management* with Stress Level of Diabetes Mellitus Patients**

**Erna\*<sup>1</sup>, Riyan Mulfianda<sup>2</sup>, Nanda Desreza<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Darul Makmur, Nagan Raya, Indonesia

<sup>2</sup>Banda Aceh, Indonesia

\*Koresponding Penulis: <sup>1</sup> ernahpopoa7@gmail.com; <sup>2</sup> ryanmulfiada@abulyatama.ac.id; <sup>3</sup> nandadesreza.psik@abulyatama.ac.id

#### **Abstrak**

Diabetes *Self-Management* sangat diperlukan dalam pengelolaan diet DM akan tetapi kemampuan individu dalam mengelola kehidupan sehari-hari, mengendalikan serta mengurangi dampak penyakit yang dideritanya dikenal dengan *Self-Management* diperlukan dalam pengendalian DM. *Self-Management* memungkinkan pasien untuk mengembangkan keterampilan dalam memecahkan masalah dan meningkatkan keyakinan diri (*self-efficacy*). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan dan diabetes *Self-Management* dengan tingkat stres pasien diabetes melitus yang menjalani diet. Jenis penelitian ini adalah *deskriptif korelasi* dengan pendekatan *cross sectional study*. Pengumpulan data dilakukan pada tanggal 6 s/d 12 Juni 2022. Populasi dalam penelitian ini penderita *Diabetes Mellitus* di Desa Rukoh dengan total sampling yaitu sebanyak 30 orang. Pengumpulan data menggunakan data primer. Analisis menggunakan SPSS, teknik analisa univariat dan bivariat. Hasil penelitian diperoleh terdapat hubungan pengetahuan ( $p=0,034$ ) dan diabetes *Self-management* ( $p=0,012$ ) dengan tingkat stres pasien diabetes melitus yang menjalani Diet di Desa Rukoh.

Kata kunci: Pengetahuan, *Self-Management*, Tingkat Stress, *Diabetes Mellitus*

#### **Abstract**

*Diabetes Self-Management is very necessary in the management of DM diet but the individual's ability to manage daily life, control and reduce the impact of the disease known as Self-Management is needed in controlling DM. Self-Management allows patients to develop skills in solving problems and increase self-efficacy. This study aims to determine the relationship between the level of knowledge and diabetes Self-Management with the stress level of diabetes mellitus patients who are on a diet. This type of research is descriptive correlation with cross sectional study approach. Data collection was carried out on 6 to 12 June 2022. The population in this study was people with Diabetes Mellitus in Rukoh Village with a total sampling of 30 people. Data collection using primary data. Analysis using SPSS, univariate and bivariate analysis techniques. The results showed that there was a relationship between knowledge ( $p=0.034$ ) and diabetes Self-Management ( $p=0.012$ ) with the stress level of diabetes mellitus patients undergoing diet in Rukoh Village. The data concluded that there was a*

*relationship between knowledge and diabetes Self-Management with the stress level of diabetes mellitus patients.*

**Keywords :** *Knowledge, Self-Management, Stress Level, Diabetes Mellitus*

## **PENDAHULUAN**

*Worldwide Diabetes organization* (IDF) melaporkan bahwa jumlah pasien DM di dunia pada tahun 2019 diperkirakan 463 juta orang menderita diabetes dan jumlah ini di proyeksikan mencapai 578 juta pada tahun 2030, dan 700 juta tahun 2045. Dua pertiga penderita diabetes tinggal di perkotaan dan tiga orang dari empat berada dalam usia kerja. Lebih dari empat juta orang berusia 20-79 tahun diperkirakan meninggal karena penyebab terkait diabetes pada tahun 2019 (Infodation, 2020)

Diperkirakan 136 juta orang berusia diatas 65 tahun menderita diabetes, dan prevalensi diabetes pada kelompok usia ini sangat bervariasi di antara wilayah IDF. Negara dengan jumlah penderita diabetes tertinggi yaitu Cina, India dan Amerika Serikat, dan diperkirakan akan tetap demikian hingga tahun 2030 (Federation, 2019).

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018, prevalensi diabetes melitus di Aceh diatas prevalensi diabetes melitus Indonesia, yaitu membesar 2.4%. (Fatimah, 2015) Berdasarkan hasil surveilans terpadu, dari 23 Kabupaten Kota di Provinsi Aceh, tahun 2014 jumlah penderita diabetes melitus di Aceh sebanyak 48.480 jiwa, dengan begitu penyakit diabetes melitus menduduki peringkat kedua dari 10 penyakit berbasis puskesmas. Kemudian pada tahun 2015 terjadinya penurunan yang signifikan, dari yang awalnya 48.480 jiwa turun menjadi 24.660 jiwa, akan tetapi pada tahun 2016 kembali lagi terjadi peningkatan penderita DM, yaitu sebanyak 30.555 jiwa.(Aceh, 2016) Hasil Riskesdas menyebutkan bahwa prevalensi DM di Aceh terus mengalami peningkatan dari tahun ke tahun (Dasar, 2018).

Berdasarkan hasil surveilans terpadu penyakit berbasis Puskesmas di 23 Kabupaten/Kota di Provinsi Aceh tahun 2016 jumlah penderita diabetes sebanyak 30.555 orang, kemudian pada tahun 2018 terjadinya peningkatan jumlah penderita diabetes yaitu 97.033 orang dan pada tahun 2019 meningkat lagi dengan jumlah penderita diabetes sebanyak 138.291 orang. Hasil Riskesdas menyebutkan bahwa prevalensi DM di Aceh terus mengalami peningkatan dari tahun 2016 sebesar 0.6% tahun, tahun 2018 sebesar 1,8%, dan tahun 2019 sebesar 2,6% (Dinkes Aceh (2019).

Diet merupakan salah satu terapi utama penderita DM. Terapi diet ini diusahakan dapat memenuhi kebutuhan hidup penderita DM, sehingga pelaksanaannya mengikuti pedoman 3J yaitu jenis makanan, jumlah kalori yang dibutuhkan dan jadwal makan yang harus diikuti. (PERKENI, 2015) Tujuan utama terapi DM diantaranya yaitu mencoba menormalkan aktivitas insulin dan kadar glukosa dalam darah dalam upaya untuk menurunkan terjadinya komplikasi serta neuropati, mencapai kadar glukosa normal tanpa terjadinya *hipoglikemia* (Federation, 2019).

Menurut Ilmah dan Rochman dalam Nurhaliza, Mulfianda and Putra (2021), selain faktor motivasi, dukungan keluarga juga mempengaruhi kepatuhan penderita DM terhadap diet. Dukungan keluarga mencakup sikap, tindakan, dan penerimaan keluarga terhadap anggota yang sakit. Dukungan keluarga memiliki efek positif bagi penderita DM, karena mereka dapat mengontrol nasihat dokter tentang diet mereka, dapat saling mengingatkan, dan saling memotivasi satu sama lain..

Self-management diabetes sangat penting dalam pengendalian diet diabetes mellitus. Namun, pengendalian diabetes melibatkan kemampuan seseorang untuk mengelola kehidupan sehari-harinya, mengendalikannya, dan mengurangi dampak penyakit yang dideritanya (Xu, Y., 2020).

*Self-management* membantu pasien menggunakan pengetahuan dalam kehidupan nyata, meningkatkan keyakinan diri (self-efficacy), dan mengembangkan keterampilan memecahkan masalah. Keterampilan dan pengetahuan tentang DM memungkinkan pasien membuat keputusan tentang pengobatan terbaik untuk dirinya sendiri. Proses dan hasil pengelolaan penyakit sangat dipengaruhi oleh pengelolaan diri ini. Perilaku yang diambil oleh orang dengan diabetes untuk mengelola kondisi mereka, seperti memantau glukosa darah mereka sendiri, melakukan latihan fisik, minum obat, dan mempertahankan perawatan kaki, dikenal sebagai manajemen diri pada diabetes (Go'o, I., Priyantari, W., Monika, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Manalu dkk menunjukkan seluruh responden memiliki hubungan antara tingkat pengetahuan dan self-management diabetes dan tingkat stres pasien diabetes melitus yang menjalani diet tinggi. Sebanyak 17 orang, atau 80,9% dari populasi, mengikuti diet DM yang disarankan oleh tenaga medis. Hasil analisis uji Pearson Product Moment menunjukkan nilai signifikan 0,000, yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara tingkat pengetahuan dan penerapan diet DM pada pasien DM (Manalu, R. M., 2020).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Go'o dkk menunjukkan bahwa sebagai besar lansia dengan DM menerima hubungan tingkat pengetahuan dan diabetes *Self-management* dengan tingkat stres pasien diabetes melitus yang menjalani diet dalam kategori sedang (54,4%) dan mematuhi menerapkan diet DM (57,4%). Hasil korelasi Rank Spearman sebesar 0,408 berarti bahwa diabetes *Self-management* semakin meningkat, berarti bahwa ada hubungan signifikan antara diabetes *Self-management* dengan menjalani terhadap diet pada penderita DM (Go'o, I., Priyantari, W., Monika, 2020).

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian *deskriptif korelasi*. Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif korelasi dengan pendekatan *cross sectional study*. Penelitian ini telah dilakukan pada tanggal 06 s.d 12 Juni 2022 di Desa Rukoh Kecamatan Syiah Kuala Banda Aceh. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah total sampling yaitu sebanyak 30 penderita diabetes mellitus.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Karakteristik

**Tabel 1.** Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Pasien Diabetes Melitus Yang Menjalani Diet di Desa Rukoh Kecamatan Syiah Kuala Banda Aceh Tahun 2022 (n=30)

Usia	Frekuens	Persentase
Dewasa Awal (26-35 tahu)	4	13,3
Dewasa Akhir (36-45 tahu)	12	40
Lansia Awal (46-55 tahun)	11	36,7

Lansia Akhir (56-65 tahun)	3	10
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100</b>
<b>Jenis Kelamin</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase</b>
Laki-Laki	4	13,3
Perempuan	26	86,7
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100</b>
<b>Pendidikan</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase</b>
SMA	9	30
S1	20	66,7
S2	1	3,3
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100</b>
<b>Pekerjaan</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase</b>
Dosen	3	10
Guru	5	1,7
IRT	7	23,3
Honorar	1	3,3
PNS	5	16,7
Swasta	5	16,7
Wirausaha	4	13,3
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Sumber: Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa responden memiliki frekuensi yang sama antara usia dewasa akhir yaitu sebanyak 12 responden (40%), berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 26 responden (86,7%), berpendidikan sarjana yaitu sebanyak 20 responden (66,7%), bekerja sebagai ibu rumah tangga yaitu sebanyak 7 responden (23,3%) dan telah menderita diabetes mellitus 2 tahun yaitu sebanyak 6 orang (20%).

### Analisa Univariat

**Tabel 2.** Distribusi Frekuensi Pengetahuan Pasien Diabetes Melitus Yang Menjalani Diet di Desa Rukoh Kecamatan Syiah Kuala Banda Aceh (n=30)

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	2	6,7
Sedang	17	56,7
Kurang	11	36,7
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Sumber: Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel diketahui dapat diketahui sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 17 responden (56,7%).

**Tabel 3.** Distribusi Frekuensi *Self-management* Pasien Diabetes Melitus Yang Menjalani Diet di Desa Rukoh Kecamatan Syiah Kuala Banda Aceh (n=30)

<i>Self-management</i>	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	16	53,3
Buruk	1	3,3
Sedang	13	43,3
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Sumber: Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui sebagian besar responden memiliki *self-management* yang berada pada kategori baik yaitu sebanyak 16 responden (53,3%).

**Tabel 4.** Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Pasien Diabetes Melitus Yang Menjalani Diet di Desa Rukoh Kecamatan Syiah Kuala Banda Aceh (n=30)

Tingkat Stres	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Sedang	17	56,7
Berat	13	43,3
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Sumber: Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui sebagian besar responden memiliki tingkat stress yang berada kategori sedang yaitu sebanyak 17 responden (56,7%).

#### Analisa Bivariat

**Tabel 5** Hubungan Pengetahuan Pencegahan Infeksi Nosokomial Dengan Kepatuhan Perawat Dalam Mencuci Tangan Di Ruang Rawat Inap Terpadu Rumah Sakit Umum Daerah Aceh Besar Tahun 2022 (n=30)

Pengetahuan	Stress			P Value
	Berat	Sedang	Total	
	n(%)	n(%)	n(%)	
Baik	0 (0%)	2 (100%)	2 (100%)	0,034
Sedang	5 (29,4%)	12 (70,6%)	17 (100)	
Kurang	8 (72,7%)	3 (27,3%)	11 (100%)	
<b>Total</b>	<b>17 (56,7%)</b>	<b>13 (43,3%)</b>	<b>30 (100%)</b>	

Sumber: Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui dari 30 responden, 2 diantaranya memiliki pengetahuan dengan kategori baik dimana seluruhnya memiliki tingkat stress

kategori sedang yaitu sebanyak 2 responden (100%), selanjutnya dari 17 responden dengan pengetahuan sedang, sebagian besar memiliki tingkat stress dengan kategori sedang yaitu sebanyak 12 responden (70,6%). Sedangkan dari 11 responden dengan pengetahuan kurang, sebagian besarnya memiliki tingkat stress dengan kategori berat yaitu sebanyak 8 responden (72,7%). Hasil analisa statistic menunjukkan bahwa nilai p value 0,034 atau dengan kata lain terdapat pengetahuan dengan tingkat stress.

**Tabel 6** Hubungan Diabetes *Self-management* Dengan Tingkat Stres Pasien Diabetes Melitus Yang Menjalani Diet di Desa Rukoh Kecamatan Syiah Kuala Banda Aceh (n=30)

<i>Self-managemen</i>	Stress			P Value
	Berat n(%)	Sedang n(%)	Total n(%)	
Baik	3 (18,8%)	13 (81,3%)	16 (100%)	0,012
Sedang	9 (69,2%)	4 (30,8%)	13 (100%)	
Kurang	1 (100%)	0 (0%)	1 (100%)	
<b>Total</b>	<b>17 (56,7%)</b>	<b>13 (43,3%)</b>	<b>30 (100%)</b>	

Sumber: Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui dari 30 responden, 16 diantaranya memiliki *self-management* dengan kategori baik dimana sebagian besarnya memiliki tingkat stress kategori sedang yaitu sebanyak 13 responden (81,3%), selanjutnya dari 13 responden dengan *self-management* kategori sedang, sebagian besar memiliki tingkat stress dengan kategori berat yaitu sebanyak 9 responden (69,2%). Sedangkan dari 1 responden dengan *self-management* buruk, sebagian besarnya memiliki tingkat stress dengan kategori berat yaitu seluruhnya memiliki tingkat stress berat yaitu sebanyak 1 responden (100%). Hasil analisa statistic menunjukkan bahwa nilai p value 0,012 atau dengan kata lain terdapat *self-management* dengan tingkat stress.

## PEMBAHASAN

### 1. Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Tingkat Stress Pasien DM

Berdasarkan hasil penelitian diatas, hasil uji silang didapatkan p value 0,034, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan terdapat hubungan pengetahuan dengan tingkat stress pasien, atau  $H_a$  diterima dan  $H_0$  di tolak.

Bagi penderita DM, ketidaktahuan tentang diet DM dapat menyebabkan stres dan gejala. Stres adalah gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan yang ditimbulkan oleh kehidupan. Meskipun diet, latihan fisik, dan penggunaan obat-obatan telah dilakukan dengan hati-hati, jenis stres seperti takut, cemas, malu, dan marah juga berdampak pada glukosa darah. Stres yang berlangsung lama membuat pankreas tidak dapat mengatur produksi insulin, yang

berfungsi untuk mengontrol gula darah. Kegagalan pankreas memproduksi insulin pada saat ini menyebabkan diabetes mellitus dan penyakit metabolik lainnya. Stres dapat mempercepat diabetes, tetapi gula adalah penyebabnya (Ikhwan, Astuty and Misriani, 2018.)

Pengetahuan penting untuk mengendalikan efek stres DM. Pengetahuan pasien tentang DM merupakan sarana yang penting untuk membantu menangani stress pasien itu sendiri, sehingga semakin banyak dan semakin baik pengetahuannya tentang diabetes, maka semakin baik pula dalam menangani diet DM (Gharaibeh & Tawalbeh, 2018).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Korengkeng L dkk yang dilakukan pada tahun 2022, dengan judul stres menjalani diet penderita diabetes klinik carisa. asilnya menunjukkan hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dan tingkat stres menjalani diet penderita diabetes melitus di faskes tingkat satu Klinik Carisa Manado, dengan nilai  $p=0.041$ . Selain itu, data menunjukkan bahwa sebagian besar responden, yaitu 28 orang (80 persen), memiliki tingkat pengetahuan kurang, yang berarti bahwa mereka mengalami tingkat stres berat, yang berarti bahwa mereka mengalami tingkat (Korengkeng et al., 2022).

Begitu pula dengan hasil penelitian Ali yang dilakukan pada tahun 2020 dengan judul hubungan pengetahuan dengan tingkat stres pada klien diabetes melitus di Rumah Sakit Bhayangkara Makassar. Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian deskriptif analitik dengan pendekatan cross-sectional. Hasilnya menunjukkan bahwa 59 responden yang berpengetahuan baik memiliki 25 responden (42,4%) yang tidak mengalami stres dan 34 responden (57,6%) yang mengalami stres, sedangkan 25 responden yang berpengetahuan kurang memiliki 3 responden (12,0%) yang tidak mengalami stres dan 22 responden (88,0%) yang tidak mengalami stres (Ali & Muzakkir, 2020).

Menurut peneliti, pengetahuan berhubungan dengan dengan tingkat stres pada klien diabetes melitus, karena responden yang berpengetahuan kurang tentang jenis makanan pengganti nasi seperti beras sirataki, beras hitam atau beras jangung, membuat responden menjadi lebih cenderung mengalami stress karena tidak boleh mengkonsumsi nasi. Mengingat bahwa masyarakat Indonesia memiliki makanan pokok nasi. Namun demikian responden memiliki pengetahuan yang baik pada jenis makanan dan aturan makan lainnya. Pengetahuan yang dimiliki pasien tentang diet pada penderita *Diabetes Mellitus* yang dapat dilihat berdasarkan butir soal kuesioner dan jawaban responden. Pengetahuan responden yang baik ini menimbulkan kesadaran tentang bagaimana diet yang baik serta mau menjalankan diet tersebut. Hal inilah yang mendasari adanya hubungan antara pengetahuan dengan stress pada penderita DM dalam menjalankan pengobatannya.

## 2. Hubungan *Self-management* Dengan Tingkat Stress Pasien DM

Hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa hipotesis yang menyatakan bahwa ada hubungan antara pengendalian diri pasien dan tingkat stress ditolak, atau  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak.

Salah satu cara untuk mengobati diabetes adalah dengan mengubah gaya hidup Anda, terutama dengan menerapkan pola makan yang sehat dan seimbang. Diet adalah bagian penting dari pengobatan diabetes yang berhasil, tetapi seringkali menjadi hambatan bagi perawatan diabetes karena dibutuhkan kepatuhan dan keinginan pasien sendiri. Perubahan pola hidup dan diet sama dengan mengubah kebiasaan yang telah

dilakukan pasien selama bertahun-tahun. Ini membuatnya sulit untuk dilakukan. Untuk pasien DM, mengubah pola hidup dan diet mereka bukanlah hal yang mudah. Perubahan ini dapat menyebabkan stres dan kejenuhan karena mereka harus mematuhi program diet yang disarankan sepanjang hidup mereka (Aweko et al., 2018).

Stres dua kali lebih mudah menyerang orang dengan diabetes dibandingkan dengan orang yang tidak mengidap diabetes. Stres yang timbul dan lamanya stres ditentukan oleh berbagai kesulitan yang dialami pasien diabetes selama melaksanakan diet terutama berhubungan dengan jumlah makanan yang harus diukur, pembatasan jenis makanan, pola kebiasaan makan yang salah sebelum sakit serta selama menderita diabetes. *Self-management* bermanfaat untuk mengembangkan keterampilan yang dihadapi oleh pasien untuk meningkatkan keyakinan diri (*self efficacy*). Keterampilan dan pengetahuan dapat menentukan pengelolaan yang terbaik untuk dirinya sendiri (Gharaibeh & Tawalbeh, 2018).

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Kusnanto yang dilakukan pada tahun 2019, dengan judul hubungan tingkat pengetahuan dan diabetes *self-management* dengan tingkat stress pasien *diabetes mellitus* yang menjalani diet di Wilayah Kerja Puskesmas Surabaya. Desain cross-sectional digunakan dalam penelitian ini. Jumlah sampel yang diambil melalui sampling multistage mencakup 106 responden. Data dikumpulkan melalui kuesioner tentang pengetahuan tentang diet diabetik, kuesioner tentang kebiasaan diet secara mandiri, dan kuesioner tentang tingkat stres selama menjalani diet. Kemudian dianalisis menggunakan tes Spearman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada korelasi antara tingkat pengetahuan ( $p=0,049$ ;  $r= -0,192$ ) dan pengendalian diri diabetes ( $p=0,000$ ;  $r= -0,341$ ) (Kusnanto, 2019).

Begitu pula dengan hasil penelitian priliawati yang dilakukan pada tahun 2022, dengan judul hubungan manajemen perawatan diri dengan depresi pasien diabetes mellitus tipe II di Poli Penyakit Dalam RSD Mangusada. Hasilnya menunjukkan bahwa sebagian besar responden, yaitu 43 (57,3%) responden, melaporkan manajemen perawatan diri yang kurang baik, dan yang paling banyak dari reponden melaporkan depresi tingkat sedang, yaitu 24 (29,3%) reponden. Dengan menggunakan uji statistik nonparametrik rho spearman pada tingkat kemaknaan  $\alpha$  0.05, nilai  $p$  adalah  $0,000 < 0.05$  (Priliawati, 2022).

Menurut peneliti, *Self-management* merupakan kemampuan pasien Diabetes Mellitus menangani perubahan gaya hidup. Responden Diabetes Mellitus dalam penelitian ini memiliki kemampuan mengambil inisiatif, mengelola sumber daya yang dimiliki untuk memperoleh kesehatan yang tergambarkan dari jawaban kuesioner dalam penelitian ini. Hal ini menggambarkan kemampuan penderita DM mengelola kondisi kesehatannya dan kesehariannya secara positif, dimana dengan manajemen yang makan yang baik, dan aktifitas fisik yang baik akan membuat responden hidup dengan kondisi kesehatan yang baik, tidak hanya dirasakan secara fisik namun juga secara mental yang terlihat dari rendahnya tingkat stress pada responden penderita DM dalam penelitian ini. Hal inilah yang diduga menjadi dasar adanya hubungan *self-management* dengan tingkat stress pada penderita DM.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di hubungan tingkat pengetahuan dan diabetes *Self-management* dengan tingkat stress pasien diabetes melitus yang menjalani



diet di Desa Rukoh Kecamatan Syiah Kuala Banda Aceh tahun 2022 yang dilakukan pada tanggal 6 s/d 12 Juni 2022 menunjukkan ada hubungan tingkat pengetahuan ( $p$  value 0,034) dan diabetes *Self-management* ( $p$  value 0,012) dengan tingkat stres pasien diabetes melitus yang menjalani diet di Desa Rukoh Kecamatan Syiah Kuala Banda Aceh.

## SARAN

1. Diharapkan kepada penderita DM agar dapat meningkatkan *self-management* melalui peningkatan pengetahuan dengan mencari informasi yang baik dan benar baik dengan membaca jurnal maupun bertanya dengan petugas kesehatan atau dengan individu ataupun organisasi yang terakreditasi, dimana dengan baiknya *self-management* akan meningkatkan keinginan diet pada penderita dm dalam menjalankan proses pengobatannya.
2. Diharapkan kepada petugas kesehatan dapat memberikan asuhan keperawatan kesehatan tidak hanya pada penderita juga pada keluarga khususnya tentang upaya meningkatkan *self-management* melalui dukungan yang baik. Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan evaluasi untuk pemberian pendidikan kepada penderita DM dan keluarga tentang pentingnya diet pada penderita DM.
3. Hasil penelitian ini dapat peneliti jadikan acuan dalam pembuatan makalah maupun penelitian selanjutnya sebagai data dasar dan pengembangan penelitian selanjutnya.
4. Diharapkan kepada peneliti lain untuk melakukan penelitian selanjutnya khususnya yang berkenaan dengan efektifitas terapi yang berkaitan dengan resiko jatuh pada lansia, dengan cara mengambil variabel yang berbeda, sampel yang lebih besar, instrumen dan jenis penelitian yang lebih mendalam.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aceh, D. A. P. D. K. (2016). *Dinas Kesehatan Provinsi Aceh*.
- Ali, A., & Muzakir, H. (2020). *Diabetes Melitus Di Rumah Sakit Bhayangkara Makassar*. 15, 158–162.
- Aweko, Man, D., Absetz, Östenson, Peterson, S., Alvesson, M., & Daivadanam. (2018). Patient and provider dilemmas of type 2 diabetes self management: A qualitative study in socioeconomically disadvantaged communities in Stockholm. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(9), 10–18.
- Dasar, R. K. (2018). *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018*.
- Dinkes Aceh (2019). (n.d.). *Profil Kesehatan Aceh*.
- Fatimah, R. N. 2015. (2015). *Diabetes Melitus Tipe 2*.
- Federation, international diabetes. (2019). *Diabetes Atlas 9th Edition*.
- Gharaibeh, & Tawalbeh. (2018). Diabetes self-care management practices among insulin-taking patients. *Journal of Research in Nursing*, 23(7), 553–565.
- Go' o, I., Priyantari, W., Monika, R. (2020). *Hubungan Antara Diabetes Self-Management Dengan Tingkat Stres Pasien Diabetes Mellitus Tipe II*.
- Ikhwan, Astuty, & Misriani. (2018). Hubungan Kadar Gula Darah Dengan Tingkat Stres Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2. *Jikp Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah*, 7(1), 10(16).
- Infodation. (2020). *Tetap Produktif, Cegah Dan Atasi Diabetes. P2PTM, Kementerian*

*Kesehatan.*

- Korengkeng, L. C., Pitoy, F. F., Pongoh, M. H., Keperawatan, F., & Klabat, U. (2022). *Stres Menjalani Diet Penderita Diabetes Klinik Carisa Manado*. 4(1), 22–27.
- Kusnanto. (2019). Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Diabetes Self Manajemen Dengan tingkat Stress Pasien Diabetes Mellitus yang Menjalani Diet. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 22(1), 31–42.
- Manalu, R. M., M. T. (2020). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Tingkat Stres Pelaksanaan Diet Pada Penderita Diabetes Melitus*.
- Nurhaliza, S., Mulfianda, R., & Putra, Y. (2021). Hubungan Motivasi Dan Dukungan Keluarga Terhadap Kepatuhan Diet Pada Penderita Diabetes Melitus. *Idea Nursing Journal*, 12(2), 26–31.
- PERKENI. (2015). *konsesus pengelolaan dan pencegahan diabetes melitus tipe 2 di indonesia*.
- Prihiawati, N. M. S. (2022). *Hubungan Self-Care Management Dengan Depresi Pasien Diabetes Mellitus Tipe II Di Poli Penyakit Dalam RSD Mangusada*. Stikes Bina Usada Bali.
- Xu, Y., P. (2010). *Self-management practices of Chinese Americans with tipe 2 diabetes*.