



Research Article



FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI TINGKAT STRES PADA PASIEN DM TIPE 2 DALAM MENJALANI DIET DI PUSKESMAS JOMBANG

FACTORS AFFECTING STRESS LEVELS IN TYPE 2 DIABETES PATIENTS UNDERGOING DIET AT THE JOMBANG COMMUNITY HEALTH CENTER

Gian Hawara*¹, Andini Restu Marsiwi², Tressia Febrianti³, Arik Iskandar⁴, Izma Apriyani⁵

³Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Raflesia Depok, Jl. Mahkota Raya No.32B, Tugu, Cimanggis Depok, Jawa Barat, Indonesia 16451

^{1,2,4,5}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Widya Darma Husada, Jl. Pajajaran No.1. Pamulang, Kec Pamulang, Tangerang Selatan, Banten Indonesia 15417

*hawaragian7@gmail.com

INFORMASI ARTIKEL

ABSTRAK

Article history

Submitted: 10 - 11 - 2025

Accepted: 07 - 01 - 2026

Published: 30 - 06 - 2026

DOI :

<https://doi.org/10.47522/jmk.v8i2.448>

Kata Kunci:

Diabetes Melitus; Diet

Manajemen Diri; Tingkat Stres

Keywords :

Diabetes Mellitus; Self-management diet; Stress level.

Latar Belakang: Diabetes melitus tipe 2 adalah kondisi kronis yang membutuhkan perawatan medis berkelanjutan dan jangka panjang. Tingkat stres pada pasien diabetes melitus tipe 2 dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti usia, durasi pengobatan, kepatuhan diet, penyembuhan luka, dan adanya komplikasi penyakit. Kondisi stres, yang meliputi aspek fisik dan psikologis, dapat mengaktifkan sistem neuroendokrin dan sistem saraf simpatik melalui sumbu hipotalamus-hipofisis-adrenal. Aktivasi ini mengakibatkan peningkatan sekresi hormon kortisol, yang kemudian meningkatkan kadar glukosa darah pada penderita diabetes melitus. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat stres pada pasien diabetes melitus tipe 2 yang menjalani program diet di Puskesmas Jombang. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metodologi kuantitatif dengan kerangka analisis korelasional dan desain *cross-sectional*. Sebanyak 116 partisipan dipilih sebagai sampel penelitian dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. **Hasil:** Analisis menunjukkan adanya hubungan signifikan antara pengetahuan dan tingkat stres pada pasien diabetes melitus tipe 2 yang mengikuti diet di Puskesmas Jombang ($p\text{-value} = 0,034$; $p < 0,05$). Hubungan signifikan juga terlihat antara *self-management* dan tingkat stres pada pasien diabetes melitus tipe 2 yang mengikuti diet ($p\text{-value} = 0,009$; $p < 0,05$). **Kesimpulan:** Tingkat pengetahuan dan kepatuhan terhadap pengelolaan *self-management* diet berkorelasi signifikan dengan tingkat stres pada pasien diabetes melitus tipe 2 yang mengikuti program diet di Puskesmas Jombang.

ABSTRACT

Background: Type 2 diabetes mellitus is a chronic disease that requires long-term health management. Stress in patients with type 2 diabetes mellitus consists of several factors including: age, duration of treatment, diet, wound healing, and complications of diabetes mellitus. Stress, both physical and psychological, can activate the neuroendocrine system and sympathetic nerves through the hypothalamus, pituitary, adrenals, which causes an increase in the hormone cortisol which increases blood sugar levels in patients with diabetes mellitus. **Objective:** to analyze the factors that influence stress levels in patients with type 2 diabetes mellitus in undergoing a diet at the Jombang Community Health Center. **Method:** with a quantitative approach with a correlational analytical design and a cross-sectional approach. The study sample consisted of 116 respondents selected using a purposive sampling technique. Data collection used the Diabetic Knowledge Questionnaire (DKQ-24), The Self-Management Dietary Behaviors Questionnaire (SMDBQ), and a questionnaire on stress levels undergoing a diet. Bivariate analysis used the Chi-Square Test with a significance level of $\alpha = 0.05$. **Results:** It is known that the factors that influence the level of stress in type 2 DM patients in undergoing a diet at the Jombang Community Health Center are knowledge factors with P-value = 0.034 and self-management P-value = 0.009, while the results on the age factor with P-value = 0.30, gender with P-value = 0.451, education with P-value = 0.095 and duration of suffering from DM with P-value = 0.092. **Conclusion:** that there is a relationship between the level of knowledge and self-management with the level of stress in type 2 diabetes mellitus patients in undergoing a diet at the Jombang Community Health Center.

PENDAHULUAN

Diabetes melitus adalah penyakit kronis yang ditandai dengan peningkatan kadar glukosa darah akibat terganggunya produksi dan fungsi insulin, yang penting untuk mengatur kadar gula darah. Jika diabaikan, penyakit ini dapat mengakibatkan dampak yang parah, terutama memengaruhi sistem neurologis dan struktur pembuluh darah (*World Health Organization, 2024*). Selain variabel fisiologis, kondisi psikologis seperti stres juga meningkatkan kadar glukosa darah pada pasien diabetes melitus tipe 2. Tingkat stres yang tinggi dikombinasikan dengan penurunan pengaturan diri dapat menghambat upaya pasien untuk mempertahankan kadar glukosa darah yang stabil.

Menurut data *International Diabetes Federation Tahun 2025*, menyatakan bahwa diabetes melitus termasuk di antara masalah kesehatan dunia yang paling cepat meningkat pada abad ke-21. Prevalensi penyakit ini yang signifikan mengakibatkan perkiraan angka kematian di atas 6,7 juta individu dalam kelompok usia 20–79 tahun (*Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2020*). Berdasarkan data Dinkes provinsi Banten di dapatkan data pada bulan Oktober 2024 tercatat 225.026 penderita diabetes, yang menunjukkan kenaikan dibandingkan dengan tahun 2023 yang hanya tercatat sebanyak 176.538 kasus (*Permana & Arofiati, 2025*). Sementara itu, Portal Data Kota Tangerang Selatan melaporkan bahwa sebanyak 28.378 penderita diabetes melitus telah memperoleh pelayanan kesehatan sesuai standar pada tahun 2022.

Diabetes Mellitus (DM) tipe 2 menjadi fokus utama dalam penelitian ini karena memiliki prevalensi yang tinggi, faktor risiko yang dapat dimodifikasi, serta kompleksitas pengelolaan yang memerlukan pendekatan berbasis *self-management*. Kemampuan pasien dalam menerapkan *self-management* terbukti berhubungan dengan peningkatan kualitas hidup, di antaranya melalui kepatuhan terhadap program diet, penggunaan terapi pengobatan, selain itu, memantau kadar glukosa darah secara konsisten membantu mengurangi risiko masalah (Erna et al., 2023). Faktor risiko DM tipe 2 dapat dimodifikasi, berbeda dengan DM tipe 1 yang bersifat autoimun dan tidak dapat dicegah, faktor seperti pola makan tinggi gula dan lemak serta kurangnya aktivitas fisik dapat diubah, menjadikan intervensi pola hidup dan *self-management* sebagai strategi utama dalam pengelolaan DM tipe 2 (Kusnanto et al., 2019).

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi kadar gula darah pada pasien DM tipe 2 dibagi menjadi faktor internal dan faktor eksternal. Faktor eksternal yaitu usia, jenis kelamin, asupan (karbohidrat, protein, lemak, dan serat), aktivitas fisik, kepatuhan minum obat, lamanya menderita DM, pengetahuan mengenai DM dan dukungan keluarga (Hayashino et al., 2017). Meningkatnya angka kejadian diabetes melitus disebabkan karena faktor keturunan, *overweight*, mendadaknya perubahan dalam gaya hidup, diet yang tidak sesuai, ketidak patuhan dalam meminum obat, kurangnya berolahraga, faktor usia, stress, dan perokok. Stres merupakan faktor yang dapat mempengaruhi kadar gula dalam darah penderita diabetes melitus. Tingginya tingkat stres dan kurangnya dalam pengendalian ketika stres dapat menyebabkan penderita diabetes melitus kesulitan dalam mengontrol kadar gula dalam darah.

Penderita diabetes sering kali menghadapi tantangan dalam mematuhi program diet yang telah ditentukan, yang dapat menyebabkan stres. Hal ini mengingatkan kita bahwa kemampuan penderita dalam mengatasi stres juga mempengaruhi kesuksesan mereka dalam mengikuti diet dan mengendalikan kadar gula darah. Penderita diabetes mudah mengalami stres dalam melaksanakan program diet sehingga cara penanganan yang dilakukan penderita dalam menangani stres ketika menjalani diet mempengaruhi keberhasilan mereka dalam mematuhi program diet serta pengendalian kadar gula darah. Kepatuhan penderita DM terhadap pengaturan dan perencanaan pola makan merupakan salah satu kendala pada pasien DM. Penderita DM banyak yang merasa jenuh dan stres karena harus menaati program diet yang dianjurkan selama hidupnya (Prabowo et al., 2021). Stres merupakan faktor yang dapat mempengaruhi kadar gula dalam darah penderita diabetes melitus tipe 2, tingginya tingkat stres dan kurangnya dalam pengendalian ketika stres dapat menyebabkan penderita diabetes melitus tipe 2 kesulitan dalam mengontrol kadar gula dalam darah

Salah satu aspek yang sangat berperan dalam pengendalian diabetes melitus dapat dilakukan dengan cara mengatur pola makan. Kepatuhan penderita diabetes melitus terhadap pengaturan dan perencanaan pada pola makan merupakan salah satu kendala yang paling sering terjadi pada penderita diabetes melitus, dalam proses menjalani kepatuhan diet, banyak penderita diabetes melitus yang mengalami stress akibat dari pembatasan asupan makan (Saragih et al., 2024). Saat ini dalam penanganan penyakit diabetes khususnya diabetes melitus tipe 2 cenderung lebih memfokuskan pada

pengaturan pola makan, olahraga, perubahan sikap, penggunaan obat-obatan dan pengontrolan gula darah, sedangkan penyelesaian masalah psikologis belum banyak terselesaikan (Setyorini, 2017). Maka dari itu, adanya ketertarikan peneliti untuk melakukan penelitian ini untuk menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat stres pada pasien diabetes mellitus tipe 2 dalam menjalani diet di Puskesmas Jombang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain analitik korelasional dan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian dilaksanakan di Puskesmas Jombang pada bulan November 2024 hingga Januari 2025. Populasi penelitian adalah seluruh pasien diabetes melitus tipe 2 yang menjalani perawatan di Puskesmas Jombang. Sampel penelitian berjumlah 116 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah non-probability sampling dengan metode purposive sampling. Menurut Sugiyono (2021), non-probability sampling merupakan teknik pengambilan sampel yang tidak memberikan kesempatan atau peluang yang sama bagi setiap anggota populasi untuk dipilih sebagai sampel. Adapun purposive sampling merupakan teknik penentuan sampel berdasarkan pertimbangan atau kriteria tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti.

Kriteria inklusi penelitian ini meliputi pasien diabetes melitus tipe 2 yang terdaftar di Puskesmas Jombang, telah didiagnosis selama lebih dari satu tahun, dan bersedia berpartisipasi sebagai subjek penelitian. Kriteria eksklusi meliputi pasien diabetes melitus tipe 2 yang mengalami kesulitan, menderita masalah kesehatan mental, atau menjalani perawatan intensif selama periode pengumpulan data. Data dikumpulkan dengan menggunakan beberapa instrumen, khususnya *Diabetic Knowledge Questionnaire* (DKQ-24) untuk menilai tingkat pengetahuan responden, *Self-management Dietary Behaviors Questionnaire* (SMDBQ) untuk mengevaluasi kemampuan *self-management* diet, dan kuesioner tingkat stres untuk mengetahui tingkat stres responden. Seluruh instrumen menggunakan skala Likert yang terdiri atas beberapa butir pertanyaan sesuai dengan variabel yang diteliti. Sebanyak 116 individu yang memenuhi persyaratan berpartisipasi dalam penelitian ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh dalam penelitian ini dianalisis menggunakan metode univariat dan bivariat. Analisis univariat dilakukan untuk menggambarkan distribusi karakteristik responden, termasuk usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, jabatan, lama menderita diabetes melitus, tingkat pengetahuan, *self-management*, dan tingkat stres. Hasil analisis univariat ditampilkan sebagai distribusi frekuensi dan persentase. Analisis bivariat digunakan untuk memvalidasi korelasi antara variabel independen dan dependen. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat pengetahuan, *self-management*, dan tingkat stres pada pasien diabetes melitus tipe 2 yang mengikuti regimen diet.

Tabel 1. Hasil Analisa Univariat Berdasarkan Usia.

Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Usia		
Dewasa (19-44 thn)	16	13,8
Pralansia (45-59 thn)	55	47,4
Lansia (>60 thn)	45	38,8

Berdasarkan tabel 1, sebagian besar dari responden, yaitu 55 responden (47,4%), berada pada kelompok usia pralansia (45–59 tahun). Selanjutnya, sebanyak 45 responden (38,8%) termasuk kelompok lansia (>60 tahun), sedangkan 16 responden (13,8%) berada pada kelompok usia dewasa (19–44 tahun). Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden merupakan individu berusia di atas 45 tahun. Kondisi ini sejalan dengan karakteristik diabetes melitus tipe 2 yang lebih banyak ditemukan pada kelompok usia dewasa akhir hingga lanjut usia. Bertambahnya usia berhubungan dengan meningkatnya risiko terjadinya diabetes melitus akibat penurunan fungsi fisiologis tubuh, termasuk menurunnya sensitivitas insulin dan kemampuan sel beta pankreas dalam mensekresikan insulin, sehingga regulasi kadar glukosa darah menjadi kurang optimal (Islamsiasih, 2022).

Selain meningkatkan risiko diabetes melitus, pertambahan usia juga dapat memengaruhi kondisi psikologis seseorang. Individu pada kelompok usia pralansia dan lansia umumnya mengalami berbagai perubahan fisik, penurunan kapasitas fungsional, serta peningkatan beban penyakit kronis yang dapat memengaruhi kualitas hidup. Kondisi tersebut berpotensi meningkatkan kerentanan terhadap stres, terutama pada penderita diabetes melitus yang harus menjalani pengobatan jangka panjang, menerapkan pola makan yang ketat, serta melakukan perubahan gaya hidup secara berkelanjutan. Apabila tidak didukung oleh mekanisme koping yang adaptif, berbagai tuntutan tersebut dapat meningkatkan tingkat stres pada penderita diabetes melitus.

Temuan studi ini sejalan dengan Scarton et al. (2023), yang menunjukkan bahwa individu di atas 45 tahun memiliki peningkatan risiko terkena diabetes melitus tipe 2 karena peningkatan intoleransi glukosa yang berasal dari proses degeneratif. Gangguan ini menyebabkan penurunan kemampuan tubuh untuk memetabolisme glukosa secara efisien. Selain itu, penelitian Zulkarnain (2021) menunjukkan bahwa riwayat gaya hidup yang kurang sehat dalam keluarga turut berkontribusi terhadap peningkatan risiko diabetes melitus tipe 2 pada generasi berikutnya. Oleh karena itu, meskipun diabetes melitus sebagian besar diamati pada lansia, insidensinya juga meningkat di kalangan populasi yang lebih muda karena gaya hidup tidak sehat dan faktor risiko yang dapat dimodifikasi.

Tabel 2. Hasil Analisa Univariat Berdasarkan Jenis Kelamin

Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	50	43,1
Perempuan	66	56,9

Menurut tabel 2, demografi responden yang dominan adalah perempuan, yang mencakup 66 (56,9%) responden dari keseluruhan sampel penelitian. Jenis kelamin merupakan karakteristik demografis yang berperan dalam memengaruhi respons individu terhadap stres. Perbedaan biologis, psikologis, dan sosial antara pria dan wanita

dapat menyebabkan perbedaan dalam cara menghadapi dan merespons stresor yang sama Gyllensten et al., (2019). Menurut tabel 2, demografi responden yang dominan adalah perempuan, yang mencakup 66 (56,9%) responden dari keseluruhan sampel penelitian. Jenis kelamin merupakan karakteristik demografis yang berperan dalam memengaruhi respons individu terhadap stres. Perbedaan biologis, psikologis, dan sosial antara pria dan wanita dapat menyebabkan perbedaan dalam cara menghadapi dan merespons stresor yang sama

Selain itu, fluktuasi hormonal yang terjadi selama siklus reproduksi, termasuk sindrom pramenstruasi dan menopause, dapat memengaruhi distribusi lemak tubuh sehingga lebih mudah terjadi akumulasi lemak. Kondisi tersebut berkontribusi terhadap meningkatnya risiko diabetes melitus tipe 2 pada perempuan (Oktavia et al., 2024). Penurunan kadar estrogen dan progesteron setelah menopause dapat mengganggu sensitivitas insulin tubuh, sehingga mengakibatkan pengaturan glukosa darah yang tidak optimal. Perempuan yang hidup dengan diabetes melitus berpotensi mengalami berbagai perubahan yang memengaruhi kualitas hidup, seperti keterbatasan aktivitas, perubahan peran dalam keluarga maupun lingkungan sosial, serta perubahan kondisi fisik akibat penyakit yang diderita. Berbagai kondisi tersebut dapat memicu munculnya masalah psikologis, termasuk kecemasan, stres, dan depresi (Kusnanto et al., 2019). Kautzky-Willer dkk. (2023) menjelaskan bahwa hormon estrogen dan progesteron secara signifikan meningkatkan respons insulin tubuh.

Oleh karena itu, penurunan kadar kedua hormon tersebut setelah menopause dapat menyebabkan berkurangnya sensitivitas insulin. Selain pengaruh hormonal, berat badan yang tidak ideal pada wanita dapat meningkatkan kemungkinan resistensi insulin, sehingga membuat wanita lebih rentan terhadap diabetes melitus dibandingkan pria. Temuan penelitian ini sejalan dengan temuan Arania et al., (2021), yang menunjukkan adanya hubungan antara jenis kelamin dan risiko diabetes melitus, dengan nilai *p-value* sebesar 0,000. Berdasarkan survei tersebut, mayoritas responden adalah wanita, dengan 91 responden (72,2%), sedangkan pria berjumlah 35 responden (27,8%). Penelitian ini menguatkan bahwa wanita menunjukkan kecenderungan yang lebih besar untuk mengembangkan diabetes melitus dibandingkan pria.

Tabel 3. Hasil Analisa Univariat Berdasarkan Pendidikan

Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Pendidikan		
Tidak Tamat SD	16	13,8
SD	34	29,3
SMP	26	22,4
SMA	23	19,8
Perguruan Tinggi	17	14,7

Tabel 3 menunjukkan bahwa tingkat pendidikan yang paling dominan di antara responden adalah sekolah dasar (SD), yang mencakup 34 responden (29,3%). Tingkat pendidikan dapat memengaruhi pengetahuan dan pemahaman seseorang tentang diabetes melitus. Individu dengan tingkat pendidikan minimal seringkali memiliki akses dan pemahaman yang terbatas terhadap informasi kesehatan, yang mencakup aspek-aspek yang berkaitan dengan faktor risiko, pencegahan, dan pengelolaan diabetes melitus. Sebaliknya, individu dengan pendidikan yang lebih tinggi umumnya memiliki

akses yang lebih baik terhadap informasi kesehatan, sehingga memungkinkan mereka untuk memahami pentingnya mengadopsi perilaku gaya hidup sehat untuk pencegahan dan pengendalian diabetes melitus. Tingkat pendidikan yang lebih tinggi meningkatkan kesadaran seseorang tentang pemeliharaan kesehatan dan adopsi perilaku pencegahan penyakit (Oktavia et al., 2024).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat pendidikan yang relatif rendah. Kondisi ini dapat memengaruhi kemampuan mereka untuk memahami fakta-fakta yang berkaitan dengan pengelolaan diabetes melitus, termasuk modifikasi diet, kepatuhan terapi, dan langkah-langkah untuk mencegah komplikasi. Rendahnya tingkat pendidikan juga berpotensi memengaruhi kemampuan pasien dalam mengambil keputusan yang berkaitan dengan perawatan diri dan pengendalian penyakit. Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian Mayasari & Salmiyati (2020), yang menyatakan bahwa tingkat pendidikan berhubungan dengan praktik perawatan diri pada individu dengan diabetes melitus tipe 2. Individu yang memiliki pendidikan lebih tinggi menunjukkan peningkatan motivasi untuk menjalani pengobatan dan mengelola penyakit mereka secara efektif. Mayoritas peserta dalam penelitian ini memiliki kualifikasi pendidikan yang terbatas, baik karena belum menyelesaikan sekolah dasar atau hanya menyelesaikan sekolah dasar saja, yang berkorelasi dengan kemampuan *self-care* yang tidak memadai dalam mengobati diabetes melitus tipe 2.

Tabel 4. Hasil Analisa Univariat Berdasarkan Status Pekerjaan.

Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Pekerjaan		
Tidak Bekerja	59	50,9
Bekerja	57	49,1

Berdasarkan tabel 4, sebagian besar yakni 59 responden (50,9%), berstatus tidak bekerja. Status pekerjaan merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi tingkat aktivitas fisik seseorang. Namun, individu yang tidak bekerja tidak selalu memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah. Sebagai contoh, ibu rumah tangga tetap melakukan berbagai aktivitas sehari-hari, seperti menyapu, memasak, mencuci, dan pekerjaan rumah tangga lainnya yang memerlukan pengeluaran energi. Dalam penelitian ini, mayoritas responden yang tidak bekerja adalah pensiunan. Kondisi tersebut berpotensi menyebabkan penurunan aktivitas fisik dan frekuensi gerak tubuh apabila tidak diimbangi dengan kegiatan yang mendukung kebugaran. Berkurangnya aktivitas fisik dapat menurunkan sensitivitas insulin dan mengganggu metabolisme glukosa, sehingga meningkatkan risiko terjadinya peningkatan kadar glukosa darah pada penderita diabetes melitus.

Selain itu, status pekerjaan juga dapat memengaruhi kondisi psikologis seseorang. Individu yang tidak bekerja dapat mengalami perubahan peran sosial, berkurangnya interaksi sosial, maupun keterbatasan aktivitas yang pada akhirnya berpotensi memengaruhi kondisi emosional dan tingkat stres yang dialami selama menjalani pengelolaan penyakit kronis. Temuan penelitian ini sejalan dengan temuan Muna Lubis et al., (2023) yang menunjukkan adanya hubungan antara status pekerjaan dan prevalensi diabetes melitus, dengan nilai *p-value* sebesar 0,011. Penelitian ini mengungkapkan prevalensi diabetes melitus yang lebih tinggi di antara responden yang menganggur dibandingkan dengan kelompok yang bekerja. Temuan ini menunjukkan bahwa status pekerjaan dapat memengaruhi risiko diabetes melitus. Individu dengan

aktivitas fisik minimal biasanya menunjukkan pengeluaran energi yang berkurang, sehingga meningkatkan risiko penambahan berat badan dan gangguan metabolisme glukosa, yang dapat meningkatkan kemungkinan terkena diabetes melitus.

Tabel 5. Hasil Analisa Univariat Berdasarkan Lama Menderita DM.

Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Lama Sakit		
<5 Tahun	94	81
>5 Tahun	22	19

Berdasarkan tabel 5, diketahui bahwa sebagian besar telah terdiagnosis diabetes melitus selama kurang dari 5 tahun, yaitu sebesar 94 responden (81%). Mayoritas responden memiliki durasi menderita diabetes melitus kurang dari lima tahun. Lama menderita penyakit umumnya dihitung berdasarkan waktu sejak diagnosis ditegakkan oleh tenaga kesehatan. Lamanya penyakit merupakan faktor yang dapat memengaruhi pengalaman pasien dalam mengendalikan diabetes melitus. Seiring bertambahnya lama menderita penyakit, pasien akan memperoleh pengalaman yang lebih banyak terkait pengelolaan diabetes, termasuk dalam mengatur pola makan, menjalani pengobatan, memantau kadar glukosa darah, serta mencegah terjadinya komplikasi. Pengalaman ini dapat meningkatkan kemampuan pasien untuk melakukan perawatan diri secara mandiri dan berkelanjutan Divianty et al., (2021).

Lamanya menderita diabetes melitus juga dapat memberikan dampak psikologis yang berbeda pada setiap individu. Pasien yang baru didiagnosis umumnya menghadapi tantangan dalam beradaptasi dengan perubahan gaya hidup serta menjalani pengobatan yang harus dilakukan secara berkelanjutan. Pasien dengan diabetes melitus kronis rentan terhadap kebosanan, kelelahan, dan penurunan motivasi dalam mematuhi rejimen pengobatan penyakit mereka, sehingga berdampak pada kesejahteraan psikologis dan tingkat stres mereka. Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian Paris et al., (2023) yang menunjukkan bahwa mayoritas pasien diabetes melitus telah mengalami kondisi tersebut selama lebih dari tiga tahun. Hasil wawancara dalam penelitian ini menunjukkan bahwa beberapa pasien yang telah lama menderita diabetes melitus mengalami kebosanan dan kelelahan akibat harus menjalani terapi secara berkelanjutan. Selain itu, pasien juga melaporkan adanya perubahan dalam aktivitas dan pekerjaan sehari-hari sebagai dampak dari kondisi penyakit yang dialami. Sementara itu, pasien dengan durasi menderita diabetes melitus yang relatif singkat masih menghadapi tantangan dalam mematuhi pola makan serta menghindari makanan yang tidak dianjurkan bagi penderita diabetes melitus.

Penelitian ini menentukan bahwa lamanya penyakit diabetes melitus berkorelasi dengan kualitas hidup pasien. Oleh karena itu, penerapan perilaku perawatan diri, termasuk pengaturan pola makan, pemantauan kadar glukosa darah, perawatan kaki, dan olahraga teratur, sangat penting untuk pengelolaan diabetes melitus tipe 2 guna meningkatkan kualitas hidup dan mencegah komplikasi.

Tabel 6. Hasil Analisa Univariate Berdasarkan Tingkat Pengetahuan.

Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tingkat Pengetahuan		
Kurang	56	48,3
Cukup	31	26,7
Baik	29	25

Menurut tabel 6, sekitar 56 responden (48,3%) menunjukkan pemahaman yang kurang memadai tentang diabetes melitus. Pengetahuan merupakan elemen penting yang dapat memengaruhi efektivitas pasien dalam mengendalikan diabetes melitus, meliputi *self-management* dan kepatuhan terhadap pola makan. Pemahaman komprehensif tentang kondisi, terapi, pertimbangan diet, dan pencegahan komplikasi akan memungkinkan pasien untuk membuat keputusan kesehatan yang tepat. Sebaliknya, keterbatasan pengetahuan dapat menyebabkan pasien kurang memahami pentingnya pengendalian penyakit sehingga berpotensi memengaruhi keberhasilan terapi yang dijalani.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki pengetahuan yang tidak memadai tentang diabetes melitus. Penyakit ini dapat mengganggu kemampuan pasien untuk memahami fakta kesehatan, menerapkan gaya hidup sehat, dan secara efektif melaksanakan rejimen pengobatan. Kurangnya pemahaman mengenai penyakit mereka dapat menimbulkan kekhawatiran dan ketidakpastian dalam pengelolaan kesehatan, sehingga meningkatkan tingkat stres pada penderita diabetes melitus tipe 2. Studi ini sejalan dengan penelitian Tamar (2023), yang menunjukkan bahwa mayoritas partisipan memiliki pemahaman yang kuat tentang terapi diabetes melitus, sebesar 47 responden (87%) menunjukkan kemahiran, sedangkan 7 responden (13%) menunjukkan tingkat pengetahuan yang memadai. Hasil penelitian menunjukkan bahwa informasi yang komprehensif dapat meningkatkan kemampuan pasien untuk mengelola penyakit secara mandiri.

Penelitian lain oleh Damayanti & Suparno, (2023) menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan pasien dipengaruhi oleh berbagai karakteristik, seperti usia, jenis kelamin, dan tingkat pendidikan. Karakteristik ini memengaruhi kemampuan individu untuk memperoleh, memahami, dan memanfaatkan informasi kesehatan yang diberikan kepada mereka. Survei tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden (23 individu) memiliki tingkat pengetahuan yang cukup tentang diabetes melitus tipe 2, tetapi hanya 4 individu (9%) yang menunjukkan tingkat pengetahuan yang baik. Temuan ini menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan melalui pendidikan kesehatan sangat penting untuk manajemen diabetes melitus yang efektif dan untuk meningkatkan kemampuan pasien dalam perawatan diri secara mandiri.

Tabel 7. Hasil Analisa Univariat Berdasarkan *Self-Management*.

Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Self-Management		
Buruk	54	46,6
Sedang	37	31,9
Baik	25	21,6

Berdasarkan tabel 7, menunjukkan tingkat *self-management* yang kurang baik sebesar 54 responden (46,6%). *Self-management diet* merupakan upaya pengelolaan pola makan yang dilakukan secara mandiri oleh pasien melalui penerapan kebiasaan makan sehat. Pengelolaan ini mencakup pengaturan asupan kalori, pembatasan konsumsi lemak, peningkatan asupan buah dan sayuran, serta pengurangan konsumsi gula dan garam. Pola makan sehat membutuhkan keseimbangan antara kebutuhan makronutrien dan

mikronutrien. Makronutrien, yang terdiri dari karbohidrat, protein, dan lipid, berfungsi sebagai sumber energi utama tubuh. Mikronutrien, yang terdiri dari vitamin dan mineral, memfasilitasi pertumbuhan, perkembangan, dan metabolisme (Azzura & Wahyuni, 2024).

Temuan penelitian menunjukkan bahwa lebih dari 50% individu memiliki keterampilan *self-management* yang tidak memadai. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa masih terdapat pasien yang mengalami kesulitan dalam menerapkan pengaturan pola makan sesuai anjuran yang diberikan. Ketidakpatuhan yang tidak konsisten terhadap *self-management* diet dapat menghambat kontrol glukosa darah yang baik dan meningkatkan risiko komplikasi terkait diabetes melitus. Temuan penelitian ini sesuai dengan temuan Wisudawati dkk. (2023) mengenai hubungan antara pengetahuan, *Dietary Self Management Behavior* (DSMB), dan tingkat stres pada pasien diabetes melitus yang mengikuti program diet di Rumah Sakit Daerah Kayuagung, Sumatera Selatan. Investigasi awal ini mengungkapkan bahwa lebih dari 80% responden berusia 35–45 tahun melaporkan mengalami kebingungan dan stres dalam pelaksanaan *Dietary Self Management Behavior* (DSMB). Sebagian responden menyatakan kesulitan dalam menentukan jenis makanan yang harus dibatasi maupun dikonsumsi, serta merasa jenuh terhadap pola makan yang dianjurkan.

Selain itu, sekitar 20% responden yang berusia 50–60 tahun mengaku belum menerapkan *Dietary Self Management Behavior* (DSMB) secara optimal. Hal tersebut ditunjukkan dengan masih seringnya responden mengonsumsi makanan yang tidak sesuai dengan rekomendasi diet. Meskipun sebagian besar responden telah mengetahui jenis makanan yang dianjurkan maupun yang perlu dihindari, mereka mengungkapkan masih mengalami kesulitan dalam mengendalikan keinginan untuk mengonsumsi makanan manis. Kondisi ini menunjukkan bahwa efektivitas perilaku pengelolaan diri diet dipengaruhi tidak hanya oleh luasnya informasi tetapi juga oleh kemampuan individu untuk mengelola kebiasaan makan dan mematuhi program diet yang diresepkan.

Tabel 8. Hasil Analisa Univariat Berdasarkan Tingkat Stres

Tingkat Stres	Frek.	Persentase (%)
Ringan	36	31
Sedang	35	30,2
Berat	45	38,8

Tabel 8 menunjukkan bahwa sebanyak 45 responden (38,8%) mengalami tingkat stres yang substansial. Tingkat stres yang tinggi pada individu dengan diabetes melitus dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor yang terkait dengan pengobatan penyakit. Pasien sering kali merasa terbebani oleh tuntutan untuk mematuhi program diet, memilih jenis makanan yang sesuai, menghitung kebutuhan kalori harian, serta menyesuaikan pola makan dengan kondisi ekonomi yang dimiliki. Tuntutan yang beragam dapat menimbulkan tekanan psikologis, yang menyebabkan peningkatan tingkat stres pada pasien diabetes melitus tipe 2. Stres kronis dapat berdampak buruk pada kesehatan individu dengan diabetes melitus. Aktivasi respons stres yang terus-menerus memicu sekresi hormon stres, termasuk kortisol dan katekolamin, yang dapat memengaruhi metabolisme glukosa. Kondisi ini dapat meningkatkan kadar glukosa darah dan

mengganggu kontrol glikemik, sehingga meningkatkan risiko hiperglikemia pada penderita diabetes melitus (Azzura & Wahyuni, 2024).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Gulo et al., (2023) yang menetapkan adanya hubungan signifikan antara *self-management* diabetes dan tingkat stres pada pasien diabetes melitus yang mengikuti program diet, dengan nilai *p-value* sebesar 0,003. Data tersebut menunjukkan bahwa kapasitas pasien untuk manajemen penyakit secara mandiri secara signifikan memengaruhi tingkat stres yang dialami selama terapi diet. Pasien diabetes melitus sering menghadapi berbagai tantangan dalam mempertahankan kepatuhan terhadap program diet yang dianjurkan. Kesulitan dalam mengatur pola makan, membatasi konsumsi makanan tertentu, serta mempertahankan perubahan gaya hidup dalam jangka panjang dapat menjadi sumber stres bagi pasien. Oleh karena itu, kemampuan mengelola stres selama menjalani program diet merupakan faktor penting yang dapat memengaruhi kepatuhan pengobatan, efektivitas pengelolaan kadar glukosa darah, dan kualitas hidup secara keseluruhan bagi individu dengan diabetes melitus tipe 2. Sebagian besar responden yang menghadapi tingkat stres yang parah menunjukkan bahwa aspek psikologis merupakan perhatian penting yang perlu difokuskan dalam pengelolaan diabetes melitus tipe 2. Akibatnya, terapi edukasi, dukungan keluarga, dan peningkatan kemampuan *self-management* sangat penting untuk membantu pasien mengurangi stres dan meningkatkan kepatuhan terhadap program diet.

Tabel 9. Hasil Analisis Bivariat (uji *chi-square*) antara Usia dan Tingkat Stres.

Usia	Tingkat Sters Pasien DM			Total	P-Value
	Ringan	Sedang	Berat		
Dewasa	7	3	6	16	0.30
Pra-lansia	20	16	19	55	
Lansia	9	16	20	45	

Berdasarkan tabel 9 menunjukkan tidak ada hubungan substansial antara usia dan tingkat stres pada individu dengan diabetes melitus tipe 2. Uji *chi-square* menghasilkan nilai *p-value* sebesar 0,30 (*p-value* > 0,05), yang menunjukkan bahwa usia tidak berkorelasi secara substansial dengan tingkat stres yang ditunjukkan oleh peserta. Meskipun mayoritas responden berusia di atas 60 tahun, usia tampaknya tidak memengaruhi tingkat stres pada pasien dengan diabetes melitus tipe 2 dalam penelitian ini. Penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat stres pasien tidak hanya ditentukan oleh usia tetapi kemungkinan dipengaruhi oleh aspek yang lebih substansial, termasuk kemampuan adaptasi individu terhadap penyakit, tingkat pengetahuan, dukungan keluarga, kondisi kesehatan, dan mekanisme penanggulangan stres.

Temuan ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Kusnanto dkk. (2019), yang menunjukkan bahwa usia tidak berkorelasi secara substansial dengan tingkat stres pada orang yang didiagnosis menderita diabetes melitus. Hal ini mungkin disebabkan oleh individu dengan demografi usia yang berbeda memiliki kapasitas yang berbeda untuk mengelola stres yang disebabkan oleh penyakit mereka. Selain itu, faktor psikososial dan dukungan kontekstual mungkin memberikan pengaruh yang lebih signifikan terhadap tingkat stres daripada usia saja. Peneliti berpendapat bahwa usia bukanlah faktor utama yang memengaruhi tingkat stres pada penderita diabetes melitus tipe 2. Kemampuan individu dalam menerima kondisi penyakit, memperoleh dukungan sosial, serta menerapkan strategi koping yang adaptif diduga memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap tingkat stres dibandingkan faktor usia. Oleh karena itu, pengelolaan

aspek psikologis pasien perlu dilakukan secara menyeluruh tanpa membedakan kelompok usia tertentu.

Tabel 10. Hasil Analisis Bivariat (uji *chi-square*) antara Jenis Kelamin dan Tingkat Stres

	Jenis Kelamin				0.451
	Laki-Laki	Perempuan			
Laki-Laki	17	12	21	50	
Perempuan	19	23	24	66	

Hasil penelitian pada tabel 10 menunjukkan tidak ada hubungan signifikan antara jenis kelamin dan tingkat stres pada pasien diabetes melitus tipe 2. Uji *chi-square* menghasilkan nilai *p-value* sebesar 0,451 (*p-value* > 0,05), yang menunjukkan bahwa jenis kelamin tidak berhubungan secara statistik dengan tingkat stres yang dilaporkan oleh peserta. Meskipun responden perempuan lebih banyak dalam penelitian ini, analisis menunjukkan bahwa tingkat stres yang dilaporkan tidak berbeda secara signifikan antara peserta laki-laki dan perempuan. Temuan ini menunjukkan bahwa tingkat stres pada pasien diabetes melitus tipe 2 tidak dipengaruhi oleh jenis kelamin, tetapi kemungkinan lebih dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti pengetahuan, keterampilan *self-management*, dukungan keluarga, kondisi kesehatan, dan kemampuan individu dalam mengatasi penyakitnya.

Meskipun lebih dari setengah responden adalah perempuan, tidak ada perbedaan yang signifikan antara laki-laki dan perempuan dalam hal tingkat stres yang mereka alami. Hal ini serupa dengan temuan oleh Arzaq et al., (2022) yang menunjukkan tidak ada hubungan signifikan antara jenis kelamin dan tingkat stres pada penderita diabetes melitus. Meskipun jenis kelamin dapat memengaruhi beberapa aspek biologis, psikologis, dan sosial, belum terbukti secara langsung memengaruhi tingkat stres pada penderita diabetes melitus tipe 2. Para peneliti berpendapat bahwa tingkat stres pada individu dengan diabetes melitus tipe 2 sebagian besar ditentukan oleh kemampuan individu untuk beradaptasi dengan penyakit, mematuhi terapi, dan menerapkan perubahan gaya hidup yang penting.

Tabel 11. Hasil Analisis Bivariat (uji *chi-square*) antara Pendidikan dan Tingkat Stres

Pendidikan					0.095
Tidak Tamat SD	1	6	9	16	
SD	9	12	13	34	
SMP	6	8	12	26	
SMA	12	4	7	23	
Perguruan Tinggi	8	5	4	17	

Tabel 11 menunjukkan bahwa penelitian ini tidak menunjukkan hubungan yang signifikan antara tingkat pendidikan dan tingkat stres pada pasien diabetes melitus tipe 2. Uji *chi-square* menghasilkan nilai *p-value* sebesar 0,095 (*p-value* > 0,05), yang menunjukkan bahwa tingkat pendidikan tidak menunjukkan hubungan yang signifikan secara statistik dengan tingkat stres yang ditunjukkan oleh responden. Meskipun sebagian besar peserta dalam penelitian ini memiliki tingkat pendidikan yang relatif rendah, terutama di tingkat sekolah dasar, hasil analisis menunjukkan bahwa tingkat pendidikan tidak secara substansial memengaruhi tingkat stres pasien diabetes melitus tipe 2. Statistik menunjukkan bahwa tingkat stres pasien dipengaruhi tidak hanya oleh

pendidikan formal mereka tetapi juga oleh beberapa kualitas yang terkait dengan kemampuan mereka untuk memahami, menerima, dan mengelola penyakit mereka.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemahaman mengenai pengelolaan diabetes melitus tidak selalu bergantung pada tingkat pendidikan formal. Data terkait penyakit dapat diperoleh dari berbagai sumber, termasuk pendidikan dari tenaga profesional kesehatan, pengalaman pribadi, dukungan keluarga, dan media informasi kesehatan. Oleh karena itu, individu dengan latar belakang pendidikan terbatas pun tetap dapat memperoleh pemahaman yang memadai tentang perawatan diabetes, asalkan mereka menerima pengetahuan dan bantuan yang cukup. Hasil penelitian ini menguatkan penelitian Nursucita dkk. (2021), yang menunjukkan bahwa pengetahuan dan kemampuan *self-management* lebih signifikan dalam mengurangi tingkat stres pada pasien diabetes melitus dibandingkan pendidikan formal. Hal ini menunjukkan bahwa kapasitas pasien untuk manajemen penyakit dan perawatan diri secara mandiri secara signifikan lebih memengaruhi kesejahteraan psikologis daripada latar belakang pendidikan mereka. Peneliti berpendapat bahwa tingkat pendidikan formal bukanlah faktor utama yang memengaruhi tingkat stres pada pasien diabetes melitus tipe 2. Tingkat stres kemungkinan lebih dipengaruhi oleh kemampuan pasien dalam memahami informasi kesehatan, mengelola penyakit secara mandiri, serta memperoleh dukungan dari keluarga dan tenaga kesehatan. Dengan demikian, pasien dengan tingkat pendidikan yang berbeda tetap dapat mengalami tingkat stres yang sama apabila memiliki kemampuan adaptasi dan sumber dukungan yang serupa.

Tabel 12. Hasil Analisis Bivariat (uji *chi-square*) antara Status Pekerjaan dan Tingkat Stres

Pekerjaan					
Bekerja	15	17	27	59	0.247
Tidak Bekerja	21	18	18	57	

Temuan pada tabel 12 menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan antara status pekerjaan dan tingkat stres pada pasien diabetes melitus tipe 2. Uji *chi-square* menghasilkan nilai *p-value* sebesar 0,247 (*p-value* > 0,05), yang menunjukkan bahwa status pekerjaan tidak menunjukkan hubungan yang signifikan secara statistik dengan tingkat stres yang dinyatakan oleh responden. Status pekerjaan merupakan faktor penentu yang dapat memengaruhi keadaan sosial dan ekonomi seseorang. Studi ini tidak menemukan korelasi antara status pekerjaan dan tingkat stres pada pasien diabetes melitus tipe 2. Temuan menunjukkan bahwa responden yang bekerja maupun yang menganggur memiliki kemungkinan yang sama untuk mengalami stres dalam mengendalikan diabetes melitus. Kurangnya korelasi yang substansial antara pekerjaan dan tingkat stres dapat dikaitkan dengan banyak faktor lain yang memberikan pengaruh lebih besar pada keadaan psikologis pasien. Unsur-unsur tersebut meliputi kemampuan individu untuk mengelola penyakit, pengetahuan tentang diabetes melitus, dukungan keluarga, status kesehatan, dan kemampuan beradaptasi terhadap modifikasi gaya hidup yang diperlukan karena kondisi tersebut.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kusnanto et al., (2019), yang menunjukkan bahwa posisi pekerjaan tidak secara langsung mempengaruhi tingkat stres pada pasien diabetes melitus. Meskipun pekerjaan dapat memengaruhi kualitas hidup seseorang, faktor yang memiliki pengaruh lebih besar terhadap kondisi psikologis pasien adalah kemampuan *self-management* dalam mengelola penyakit secara mandiri. Kemampuan tersebut penting untuk membantu pasien dalam menjalani

pengelolaan diabetes melitus secara optimal. Para peneliti berpendapat bahwa status pekerjaan bukanlah faktor substansial yang memengaruhi tingkat stres pada pasien diabetes melitus tipe 2. Tingkat stres lebih mungkin dipengaruhi oleh kemampuan pasien untuk beradaptasi dengan penyakit, mematuhi pengobatan, dan mengikuti diet serta rejimen pengobatan yang diresepkan. Oleh karena itu, baik pasien yang bekerja maupun yang tidak bekerja tetap berpotensi mengalami tingkat stres yang serupa apabila menghadapi tantangan pengelolaan penyakit yang sama.

Tabel 13. Hasil Analisis Bivariat (uji *chi-square*) antara Lama Menderita DM dan Tingkat Stres

Lama Sakit					
≤5 Tahun	33	25	36	94	0.092
>5 Tahun	3	10	19	22	

Tabel 13 menunjukkan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara durasi diabetes melitus dan tingkat stres pada pasien diabetes melitus tipe 2. Uji *chi-square* menghasilkan nilai *p-value* sebesar 0,092 (*p-value* > 0,05), yang menunjukkan bahwa durasi penyakit tidak menunjukkan hubungan yang signifikan secara statistik dengan tingkat stres yang dinyatakan oleh peserta. Dalam penelitian ini, 94 responden (81%) telah menerima diagnosis diabetes melitus dengan durasi kurang dari 5 tahun. Durasi diabetes melitus seseorang tidak terbukti memengaruhi tingkat stres yang dialami. Data ini menunjukkan bahwa pasien yang baru didiagnosis dan mereka yang memiliki riwayat diabetes yang lama memiliki kemungkinan yang sama untuk merasakan stres dalam pengelolaan penyakit. Kurangnya korelasi yang substansial antara durasi diabetes dan tingkat stres mungkin disebabkan oleh kapasitas adaptif yang berbeda-beda di antara individu. Seiring berjalannya waktu, sebagian pasien dapat menyesuaikan diri dengan kondisi penyakit dan rutinitas perawatan yang harus dijalani, sementara sebagian lainnya tetap mengalami tekanan psikologis meskipun telah lama hidup dengan diabetes melitus. Oleh karena itu, tingkat stres dipengaruhi tidak hanya oleh durasi kondisi tersebut tetapi juga oleh berbagai faktor, termasuk pengetahuan, dukungan sosial, kemampuan *self-management*, dan kepatuhan terhadap pengobatan dan pola makan.

Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian Kurniasih & Sartika (2023), yang menunjukkan bahwa durasi diabetes melitus tidak berkorelasi secara signifikan dengan tingkat stres pasien. Meskipun durasi penyakit dapat memengaruhi pengalaman pasien dalam mengelola diabetes, faktor-faktor seperti kepatuhan terhadap diet, kemampuan perawatan diri (*self-management*) dan tingkat pengetahuan dinilai memiliki peran yang lebih besar dalam membantu pasien mengendalikan stres yang berkaitan dengan penyakit yang dideritanya. Peneliti berasumsi bahwa lama menderita diabetes melitus bukan merupakan faktor utama yang memengaruhi tingkat stres pasien. Tingkat stres sangat dipengaruhi oleh kemampuan seseorang untuk beradaptasi dengan penyakit, mengawasi pengobatan sendiri, dan mendapatkan bantuan dari keluarga dan penyedia layanan kesehatan. Akibatnya, baik pasien diabetes yang baru didiagnosis maupun yang sudah lama mengidap penyakit ini mungkin mengalami tingkat stres yang berbeda berdasarkan mekanisme penanggulangan dan keterampilan manajemen penyakit mereka.

Tabel 14. Hasil Analisis Bivariat (uji *chi-square*) antara Tingkat Pengetahuan dan Tingkat Stres

		Pengetahuan				
Kurang	14	14	28	56	0.035	
Cukup	8	14	9	31		
Baik	14	7	8	29		

Berdasarkan tabel 14, analisis menunjukkan korelasi yang substansial antara tingkat pengetahuan dan tingkat stres pada pasien diabetes melitus tipe 2. Uji *chi-square* menghasilkan nilai *p-value* sebesar 0,035 (*p-value* < 0,05), yang menunjukkan korelasi yang signifikan secara statistik antara tingkat pengetahuan dan tingkat stres yang dilaporkan di antara responden. Tingkat pengetahuan yang rendah mengenai diabetes melitus, khususnya terkait pengaturan diet, pengobatan, dan pencegahan komplikasi, dapat menyebabkan pasien mengalami kesulitan dalam memahami serta menjalankan program perawatan yang dianjurkan. Kondisi tersebut berpotensi menimbulkan perasaan khawatir, bingung, dan tidak nyaman sehingga dapat memicu munculnya stres. Stres merupakan respons fisik dan psikologis yang timbul akibat tuntutan atau perubahan yang dirasakan melebihi kemampuan individu dalam mengatasinya.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan pasien berkorelasi dengan penurunan tingkat stres dalam pengelolaan diabetes melitus. Pengetahuan yang memadai dapat membantu pasien memahami kondisi mereka, meningkatkan kepercayaan diri mereka dalam pengobatan, dan membantu dalam pengambilan keputusan terkait pengendalian diabetes, sehingga mengurangi beban psikologis yang dirasakan. Temuan ini sesuai dengan penelitian Prabowo et al., (2021) yang menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan di antara pasien diabetes melitus di Rumah Sakit Universitas Sebelas Maret dikaitkan dengan penurunan tingkat stres selama program diet diabetes. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan yang komprehensif sangat penting untuk membantu pasien menyesuaikan diri dengan modifikasi gaya hidup dan mengelola tuntutan penyakit, sehingga mengurangi tingkat stres.

Peneliti berasumsi bahwa tingkat pengetahuan yang baik dapat membantu pasien memahami tujuan, manfaat, dan pentingnya pengelolaan diabetes melitus, khususnya dalam menjalankan program diet. Pemahaman yang memadai akan mengurangi rasa takut, kebingungan, dan ketidakpastian yang sering muncul selama proses pengobatan. Sebaliknya, kurangnya pengetahuan dapat menyebabkan pasien mengalami kesulitan dalam mengelola penyakitnya sehingga meningkatkan risiko terjadinya stres. Oleh karena itu, pendidikan kesehatan berkelanjutan sangat penting untuk meningkatkan pemahaman pasien dan mengurangi stres terkait pengelolaan diabetes melitus tipe 2.

Tabel 15. Hasil Analisis Bivariat (uji *chi-square*) antara *Self-Management* dan Tingkat Stres

		<i>Self-Management</i>				
Buruk	12	18	24	54	0.009	
Sedang	9	11	17	37		
Baik	15	6	4	25		

Temuan pada tabel 15 menunjukkan hubungan yang signifikan antara *self-management* dan tingkat stres pada pasien diabetes melitus tipe 2. Uji *chi-square* menghasilkan nilai *p-value* sebesar 0,009 (*p-value* < 0,05), yang menunjukkan adanya

hubungan yang signifikan secara statistik antara tingkat *self-management* dan tingkat stres yang dinyatakan oleh responden.

Self-management yang efisien merupakan komponen penting dalam terapi diabetes melitus tipe 2. Pasien harus mengatur makanan mereka, berpartisipasi dalam olahraga fisik secara konsisten, mematuhi rejimen resep mereka, dan secara mandiri memantau kadar glukosa darah mereka. Namun, berbagai tuntutan tersebut sering kali menjadi sumber tekanan psikologis bagi pasien, terutama ketika mereka mengalami kesulitan dalam mempertahankan kepatuhan terhadap program perawatan yang dianjurkan. Pasien dengan diabetes melitus mungkin mengalami stres selama menjalani program diet karena perlunya pembatasan jenis dan jumlah makanan yang mereka konsumsi. Selain itu, kesulitan dalam menahan keinginan untuk mengonsumsi makanan yang tidak sesuai dengan anjuran diet serta ketidakpatuhan terhadap jadwal makan dapat meningkatkan tekanan psikologis yang dirasakan pasien. Gangguan ini dapat memengaruhi efektivitas penanganan penyakit dan pengaturan kadar glukosa darah (Gulo et al., 2023).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa peserta dengan *self-management* diet yang efektif menunjukkan tingkat stres yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang memiliki *self-management* diet yang tidak efektif. Manajemen penyakit secara mandiri memungkinkan pasien untuk memiliki kendali yang lebih besar atas makanan, aktivitas fisik, kepatuhan terhadap terapi, dan pemantauan kesehatan mereka. Kondisi ini dapat meningkatkan rasa percaya diri dan mengurangi kekhawatiran yang terkait dengan bahaya komplikasi dan ketidakpastian mengenai status penyakit tersebut. Sebaliknya, pasien dengan keterampilan *self-management* yang tidak memadai mungkin mengalami peningkatan tingkat stres. Keterbatasan dalam mengatur pola makan, menjalankan terapi secara konsisten, dan melakukan pemantauan kesehatan secara mandiri dapat menimbulkan perasaan khawatir, ketidakberdayaan, serta ketidakpastian dalam menghadapi penyakit. Akibatnya, tekanan psikologis yang dirasakan pasien menjadi lebih besar dan berpotensi meningkatkan tingkat stres selama menjalani pengelolaan diabetes melitus tipe 2.

Kemampuan *self-management* yang baik dapat membantu pasien diabetes melitus tipe 2 dalam mengelola berbagai aspek pengobatan secara lebih efektif. Pasien yang dapat mengatur makanan mereka, mematuhi rejimen pengobatan mereka, berpartisipasi dalam olahraga fisik secara konsisten, dan memantau kesehatan mereka secara mandiri akan merasakan peningkatan rasa kendali atas kondisi mereka. Sebaliknya, rendahnya kemampuan *self-management* dapat menimbulkan kesulitan dalam menjalankan program perawatan sehingga meningkatkan kekhawatiran dan tekanan psikologis. Oleh karena itu, peningkatan kemampuan *self-management* harus menjadi tujuan utama terapi yang dirancang untuk mengurangi stres pada pasien diabetes melitus tipe 2.

KESIMPULAN

Sebuah studi yang meneliti faktor-faktor yang memengaruhi tingkat stres pada pasien diabetes melitus tipe 2 yang menjalani program diet di Puskesmas Jombang menemukan bahwa, dari faktor-faktor yang dianalisis yaitu usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, status pekerjaan, durasi diabetes melitus, tingkat pengetahuan, dan *self-management* hanya tingkat pengetahuan dan *self-management* yang menunjukkan korelasi signifikan dengan tingkat stres pasien. Penelitian ini menunjukkan hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dan tingkat stres pada penderita diabetes melitus tipe 2, dengan nilai *p-value* sebesar 0,035 (*p-value* < 0,05). Terdapat hubungan

yang signifikan antara *self-management* dan tingkat stres, dengan nilai *p-value* sebesar 0,009 (*p-value* < 0,05). Penelitian ini menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan dan keterampilan *self-management* pada pasien berhubungan dengan penurunan tingkat stres selama program diet diabetes melitus.

Variabel usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, status pekerjaan, dan durasi diabetes melitus tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan tingkat stres pada orang yang didiagnosis menderita diabetes melitus tipe 2. Oleh karena itu, peningkatan edukasi kesehatan serta penguatan kemampuan *self-management* perlu menjadi fokus dalam upaya menurunkan tingkat stres dan meningkatkan keberhasilan pengelolaan diabetes melitus tipe 2.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT, atas segala berkah, rahmat, dan karunia-Nya yang telah memberikan ilmu pengetahuan, pengalaman, kekuatan, kesabaran, dan kesempatan kepada peneliti sehingga mampu menyelesaikan penelitian ini. Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Puskesmas Jombang, STIKes Widya Dharma Husada Tangerang, dan seluruh pihak terkait lainnya yang terlibat baik secara langsung ataupun secara tidak langsung. Kami juga menyampaikan terima kasih kepada responden, karena penelitian ini tidak akan berhasil tanpa partisipasi dari para responden. Terima kasih banyak atas kesediaan dan waktu yang telah diluangkan untuk mengisi kuesioner atau berpartisipasi dalam wawancara. Partisipasi Anda sangat berarti bagi keberhasilan penelitian ini. Demikian yang dapat saya sampaikan, terima kasih atas perhatiannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arania, R., Triwahyuni, T., Prasetya, T., & Cahyani, S. D. (2021). Hubungan Antara Pekerjaan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Diabetes Mellitus Di Klinik Mardi Waluyo Kabupaten Lampung Tengah. *Jurnal Medika Malahayati*, 5(3). <https://doi.org/10.33024/jmm.v5i3.4110>
- Arzaq, M., Nizar, M., Hamidi, S., Mufti, L., Isnaeni, A., Studi, M. P., Keperawatan, S., Pahlawan, U., & Tambusai, T. (2022). *Hubungan Tingkat Stres Dan Pola Tidur Dengan Kadar Gula Darah Penderita Diabetes Melitus Tipe Ii Di Wilayah Kerja Uptd Blud Puskesmas Airtiris* (Vol. 1, Issue 1).
- Damayanti, N., & Suparno, S. (2023). Efektivitas Model Permainan Petak Umpet untuk Meningkatkan Kemampuan Motorik Anak. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(4). <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i4.4937>
- Divianty, R., Diani, N., & Nasution, T. H. (2021). Karakteristik Pasien Diabetes Melitus dengan Pengetahuan Tentang Hipoglikemia. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 9(3), 443. <https://doi.org/10.20527/dk.v9i3.9737>
- Erna, Mulfianda, R., & Desreza, N. (2023). Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Diabetes Self Management dengan Tingkat Stres Pasien Diabetes Melitus. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 9(2).
- Gulo., Gunungsitoli, K., & Medan, K. (2023). *Hubungan Self Management Diet Diabetes Dengan Tingkat Stress Menjalani Diet Pada Pasien*. 7(1).

- Gyllensten, K., Wentz, K., Håkansson, C., Hagberg, M., & Nilsson, K. (2019). Older assistant nurses' motivation for a full or extended working life. *Ageing and Society*, 39(12). <https://doi.org/10.1017/S0144686X18000740>
- Hayashino, Y., Izumi, K., Okamura, S., Nishimura, R., Origasa, H., & Tajima, N. (2017). Duration of diabetes and types of diabetes therapy in Japanese patients with type 2 diabetes: The Japan Diabetes Complication and its Prevention prospective study 3 (JDCP study 3). *Journal of Diabetes Investigation*, 8(2), 243–249. <https://doi.org/10.1111/jdi.12550>
- International Diabetes Federation [IDF]. (2025). IDF Diabetes Atlas: Global Diabetes Data & Statistics. In *Idf*.
- Islamsiasih, I. (2022). Gambaran Self Management Pada Penderita Diabetes Mellitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Karanganyar Purbalingga. *Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 2507(February).
- Kautzky-Willer, A., Leutner, M., & Harreiter, J. (n.d.). *Sex differences in type 2 diabetes*. <https://doi.org/10.1007/s00125-023-05891-x/Published>
- Kemntrian kesehatan republik indonesia. (2020). Pusat Data dan Informasi Kemenkes RI - Diabetes Mellitus. In *pusat data dan informasi kementerian kesehatan RI*.
- Kurniasih, D., & Sartika, M. (2023). *Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Stres Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Rs Sentra Medika Cisolak*. <https://garuda.ristekbin.go.id>
- Kusnanto, K., Sundari, P. M., Asmoro, C. P., & Arifin, H. (2019). The relationship between the level of knowledge and diabetes self-management with the stress level of diabetes mellitus patients who are on a diet. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 22(1).
- Mayasari, N., & Salmiyati, S. (2020). Literature Review Hubungan Tingkat Pendidikan Terhadap Perilaku Perawatan Diabetes Melitus Tipe 2. *Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah*.
- Mohammad Permana, D., & Arofiati Universitas Muhammadiyah Yogyakarta Korespondensi penulis, F. (2025). Strategi pelaksanaan edukasi diet diabetes melitus sebagai penerapan prinsip etik beneficence. *JOURNAL OF Qualitative Health Research & Case Studies Reports*, 5(6). <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i6.1815>
- Muna Lubis, S. A., Aminah, T. N. F., Pangestyuty, S., Atika, R., Sembiring, S. P., & Aidha, Z. (2023). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Diabetes Melitus (DM) di Desa Kubah Sentang Kecamatan Pantai Labu. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 23(2). <https://doi.org/10.33087/jiubj.v23i2.2968>
- Nursucita, A., Handayani, L., & Masyarakat, J. K. (2021). Faktor Penyebab Stres Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Factors Causing Stress In Type 2 Diabetes Mellitus Patients. *Jambura Journal Of Health Sciences and Research*, 3(2).
- Oktavia, S., Budiarti, E., Marsa, F., Rahayu, D., & Setiaji, B. (2024). Faktor-Faktor Sosial Demografi Yang Berhubungan Dengan Kejadian Diabetes Melitus Tipe 2. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 14(3).
- Paris, N. S. R., Kasim, V. N. A., Basir, I. S., & Rahim, N. K. (2023). Hubungan Lama Menderita Dengan Kualitas Hidup Pada Pasien Diabetes Melitus. *An Idea Nursing Journal ISSN*, 2.
- Prabowo, N. A., Ardyanto, T. D., Hanafi, M., Kuncorowati, N. D. A., Dyanneza, F., Apriningsih, H., & Indriani, A. T. (2021). Peningkatan Pengetahuan Diet Diabetes, Self Management diabetes dan Penurunan Tingkat Stres Menjalani Diet pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 di Rumah Sakit Universitas Sebelas Maret. *Warta LPM*, 24(2). <https://doi.org/10.23917/warta.v24i2.12515>
- Saragih, A. M., Siregar, H. K., Aji, Y. G. T., Pangaribuan, S. M., & Siregar, S. W. (2024). Studi Korelasi Peran Dukungan Keluarga dalam Meningkatkan Kepatuhan Diet Pasien

- Diabetes Melitus Tipe 2. *ASJN (Aisyiyah Surakarta Journal of Nursing)*, 5(1).
<https://doi.org/10.30787/asjn.v5i1.1522>
- Scarton, L., Nelson, T., Yao, Y., Devaughan-Circles, A., Legaspi, A. B., Donahoo, W. T., Segal, R., Goins, R. T., Manson, S. M., & Wilkie, D. J. (2023). Association of Medication Adherence With HbA1c Control Among American Indian Adults With Type 2 Diabetes Using Tribal Health Services. *Diabetes Care*, 46(6), 1245–1251.
<https://doi.org/10.2337/dc22-1885>
- Setyorini, A. (2017). Stres dan Koping pada Pasien Dengan DM Tipe 2 dalam Pelaksanaan Manajemen Diet di Wilayah Puskesmas Banguntapan II Kabupaten Bantul. *Health Sciences and Pharmacy Journal*, 1(1). <https://doi.org/10.32504/hspj.v1i1.3>
- Sugiyono, D. (2021). Metode penelitian kuatintatif , kualitatif dan R & D / Sugiyono. In *Bandung: Alfabeta* (Vol. 15, Issue 2010).
- Wisudawati, E. R. S., Fauziah, N. A., & Angriani, D. (2023). Hubungan Pengetahuan Dan Self Management Dengan Tingkat Stres Pasien Diabetes Melitus Yang Menjalani Diet. *Jurnal Kesehatan Terapan*, 10(1). <https://doi.org/10.54816/jk.v10i1.612>
- World Health Organization. (2024). Data Diabetes Menurut WHO 2024. *World Health Organization*.
- Zulkarnain. (2021). Penguatan Ketahanan Keluarga di Tengah Pandemi: Rekam Jejak Kuliah Kerja Nyata IAIN Takengon Tahun 2021. In *Thesiscommons.Org*.