



Hubungan *Self Management* Dengan Tingkat Kecemasan Pasien Diabetes Melitus Yang Menjalani Diet di Wilayah Kerja Puskesmas Jampang Tengah Kabupaten Sukabumi

Muhamad Asep Zaenudin^{1*}, Irawan Danismaya², Sri Kurnia Dewi³

¹⁻³Universitas Muhammadiyah Sukabumi, Indonesia

zaenudin1009@ummi.ac.id^{1*}, irawandanismaya@ummi.ac.id², srikurnia@ummi.ac.id³

Alamat: Jl. R. Syamsudin, S.H. No. 50, Cikole, Kec.Cikole, Kota Sukabumi, Jawa Barat 43113

Korespondensi Penulis: zaenudin1009@ummi.ac.id*

Abstract. *Diabetes Mellitus is a condition that continues to worsen and requires adjustments to one's way of life, especially regarding diet. This adjustment can cause anxiety for the individual who experiences it, so self-management is needed in the diabetes treatment process. Objective: To determine the relationship between self-management and the anxiety level of diabetes mellitus patients who are on a diet at the Jampangtengah Community Health Center, Sukabumi. Method: Cross-sectional research with 79 samples using purposive sampling. Data analysis was carried out using the chi-square test. Results: The statistical test shows a p value = 0.000 (<0.05), which means there is a significant relationship between self-management and the anxiety level of diabetes mellitus patients who are on a diet in the working area of the Central Jampang Health Center, Sukabumi Regency. Conclusion: There is a relationship between self-management and the anxiety level of diabetes mellitus patients who are on a diet.*

Keywords: *Self-Management, Anxiety, Diabetes Mellitus Diet*

Abstrak. Diabetes Melitus merupakan kondisi yang terus memburuk yang menuntut adanya penyesuaian cara hidup, khususnya terkait dengan diet. Penyesuaian ini dapat menimbulkan kecemasan bagi individu yang mengalaminya, sehingga diperlukan pengelolaan diri dalam proses pengobatan diabetes. Tujuan: Mengetahui adanya hubungan antara *self-management* dan tingkat kecemasan pasien diabetes melitus yang menjalani diet di Puskesmas Jampangtengah, Sukabumi. Metode: Penelitian cross-sectional dengan 79 sampel menggunakan purposive sampling. Analisis data dilakukan dengan uji chi-square. Hasil: Uji statistik menunjukkan nilai p = 0,000 (<0,05), yang berarti terdapat hubungan signifikan antara *self-management* dan tingkat kecemasan pasien diabetes melitus yang menjalani diet di wilayah kerja puskesmas Jampang Tengah Kabupaten Sukabumi. Kesimpulan: ada hubungan *Self-management* dengan tingkat kecemasan pasien diabetes melitus yang menjalani diet.

Kata kunci: *Self-Management, Kecemasan, Diet Diabetes Melitus*

1. LATAR BELAKANG

Diabetes Melitus adalah kondisi degeneratif yang disebabkan oleh perubahan bertahap dalam fungsi dan struktur jaringan atau organ tubuh seiring berjalannya waktu, yang dipengaruhi oleh faktor usia atau pilihan gaya hidup (Nuraisyah, 2019). Pada tahun 2021, Federation Diabetes Internasional (IDF) melaporkan bahwa terdapat 537 juta individu dewasa (berusia 20 hingga 79 tahun) atau 1 dari 10 orang di seluruh dunia yang mengidap diabetes. Penyakit diabetes juga bertanggung jawab atas 6,7 juta kematian, yang berarti 1 kematian terjadi setiap 5 detik. Menurut (Riskesdas, 2022) Prevalensi diabetes melitus di Indonesia untuk kelompok usia 20 hingga 79 tahun mencapai 10,6%. Data Riskesdas juga

memperlihatkan bahwa prevalensi diabetes melitus di Jawa Barat adalah 1,74%, dengan estimasi sekitar 570.611 individu yang menderita penyakit diabetes (Open Data Jabar, 2022).

Faktor utama yang memicu diabetes berhubungan dengan gaya hidup yang buruk, seperti mengonsumsi makanan kaya kalori, mengalami obesitas, kurang asupan serat, dan jarang berolahraga. Salah satu metode untuk mengatasi diabetes adalah melalui pengelolaan diet yang tepat; dengan mengatur pola makan yang sehat, perkembangan penyakit ini bisa dihambat (Lanyawati, 2018). Penderita diabetes melitus mengalami beberapa reaksi psikologis yang tidak menyenangkan sebagai akibat dari perubahan drastis dalam kehidupan mereka. Ini termasuk marah, merasa tidak berarti, meningkatnya kecemasan, serta depresi (Arjita, 2022).

Gangguan kecemasan yang dialami oleh individu dengan Diabetes Melitus dapat memberikan dampak negatif terhadap kondisi kesehatan individu. Ketidakpastian dapat mendorong hipotalamus hipofisis untuk memproduksi hormon ACTH, yang kemudian dapat merangsang kelenjar adrenal untuk memproduksi hormon epinefrin dan kortisol, menyebabkan peningkatan kadar gula dalam aliran darah (Andreas et al., 2020). Maka dari itu orang lain juga harus membantu pasien DM untuk mencegah kecemasan yang berlebihan. Salah satu cara untuk menghindarinya adalah mendapatkan dukungan dari keluarga dan diri sendiri (Lestari, 2022)

Salah satu langkah *self-management* yang paling penting dalam pengobatan diabetes adalah melakukan perubahan gaya hidup, khususnya menjaga Pola makan yang baik dan seimbang (Kusnanto et al., 2019). *Self Management* adalah proses yang melibatkan perencanaan, pengaturan, arahan, serta pengawasan aktivitas dari individu dalam sebuah organisasi untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan sebelumnya. Mengelola diri sendiri memiliki manfaat dalam memperkuat keterampilan untuk mengatasi isu-isu yang dihadapi pasien, yang pada gilirannya dapat meningkatkan keyakinan diri mereka (*self-efficacy*) (Tuharea, 2020).

Berdasarkan data Puskesmas Jampang Tengah, terdapat 382 pasien DM yang menunjukkan perlunya perhatian terhadap pengelolaan penyakit ini. Studi pendahuluan melalui wawancara dengan lima pasien DM menunjukkan bahwa mereka mengalami kecemasan terkait diet dan kesulitan dalam manajemen diri. Semoga penelitian ini memberikan wawasan baru tentang hubungan *self-management* dengan tingkat kecemasan pasien diabetes melitus yang menjalani diet di wilayah kerja puskesmas jampang tengah kabupaten sukabumi. Adapun studi sebelumnya lebih meneliti stres secara umum, sementara penelitian ini fokus pada kecemasan pasien terkait diet, Sebagian besar studi menyoroti kepatuhan pengobatan, sementara penelitian ini menekankan pengaturan diet dalam mengurangi kecemasan.

2. KAJIAN TEORITIS

Konsep *self-management*

Self management diabetes adalah usaha pribadi untuk mengatur kondisi diabetes, yang mencakup terapi dan upaya mencegah komplikasi. Manajemen mandiri diabetes melibatkan pengaturan pola makan, aktivitas olahraga atau fisik, pemantauan tingkat gula darah, kepatuhan terhadap terapi, serta perawatan diri dan perawatan kaki (Putri, 2020). Menurut jurnal (Mawan et al., 2021) *self-management* merupakan suatu pendekatan yang menekankan posisi dan kewajiban individu dalam mengatur kondisi kesehatan mereka. Pengelolaan diabetes secara mandiri mencakup serangkaian aktivitas yang dilakukan oleh seseorang untuk mengontrol diabetes, dengan tujuan mencapai kesembuhan dan menghindari komplikasi.

Konsep kecemasan

Kecemasan pada individu dengan Diabetes mellitus timbul dari keyakinan bahwa penyakit ini merupakan suatu keadaan yang mengerikan karena memiliki efek yang merugikan dan rumit terhadap kondisi kecemasan seseorang. Kenaikan kadar gula dalam darah adalah hasil umum dari diabetes yang tidak terkelola (Ayu, 2020). Kecemasan merupakan sebuah perasaan yang tidak tenang dan tidak jelas, muncul akibat ketidaknyamanan atau ketakutan yang sering kali disertai respons tertentu, yang mungkin berasal dari faktor yang tidak jelas atau tidak disadari oleh orang yang mengalaminya. Ketakutan dan ketidakpastian ini menjadi sinyal bahwa ada potensi bahaya yang akan datang, serta mendorong individu untuk berupaya menghadapi kemungkinan ancaman tersebut (Yusuf et al., 2015).

Penelitian sebelumnya oleh (Citra et al., 2023), Menunjukkan adanya hubungan antara pengelolaan mandiri diabetes dengan tingkat stres yang dialami saat menjalani pola makan pada orang yang menderita Diabetes Mellitus. Semakin baik pengelolaan diri diabetes, semakin rendah tingkat stres yang dirasakan oleh individu dengan Diabetes Mellitus saat mengikuti dietnya. Sebaliknya, semakin buruk pengelolaan diri diabetes, semakin tinggi tingkat stres yang dialami oleh individu dengan Diabetes Mellitus dalam menjalani diet mereka.

Penelitian oleh (Fauziah et al., 2023), Menunjukkan bahwa berdasarkan hasil studi, penerapan manajemen diri yang rutin dapat mengurangi tingkat kecemasan dalam menjalani pola makan. Hal ini terjadi karena para responden telah terbiasa melakukannya, sehingga kegiatan tersebut menjadi bagian dari rutinitas mereka meskipun tidak diawasi.

Sebuah studi oleh (Mawan et al., 2021), Mengungkapkan bahwa individu yang mampu mengelola diri dengan baik biasanya mengalami tingkat kecemasan yang lebih sedikit karena

mereka merasa lebih mampu mengontrol kondisi kesehatannya. Sebaliknya, pasien dengan *self-management* yang buruk cenderung mengalami kecemasan lebih tinggi akibat ketidakmampuan dalam mengelola penyakitnya dengan efektif.

Self-management yang baik berkontribusi dalam menurunkan kecemasan pasien diabetes melitus yang menjalani diet. Dengan mengetahui keterkaitan ini, langkah-langkah yang lebih tepat dapat dikembangkan untuk memperbaiki kualitas hidup individu yang dirawat. Studi ini juga dapat berfungsi sebagai landasan untuk penelitian berikutnya yang menyelidiki berbagai faktor lain yang memengaruhi kecemasan, termasuk dukungan dari keluarga dan aspek psikososial lainnya.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive yaitu suatu cara penetapan sampel dengan cara memilih sampel diantara populasi sampling berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Sampel dihitung dengan rumus slovin dan diperoleh sampel sebanyak 79 responden. Penelitian dilakukan di Puskesmas Jampang Tengah, Kabupaten Sukabumi, pada bulan Desember 2023 - Januari 2024. Waktu tersebut dimanfaatkan untuk mengumpulkan informasi melalui kuesioner yang diisi sepenuhnya oleh para responden dan diserahkan kembali kepada peneliti. Untuk variabel kecemasan, digunakan kuesioner Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) yang menilai tingkat kecemasan dengan 14 pertanyaan, di mana setiap item dinilai pada skala 0-4. Sedangkan untuk variabel manajemen diri, digunakan kuesioner Diabetes Self-Management Questionnaire (DSMQ) yang mengevaluasi manajemen diri pasien melalui 16 pertanyaan dengan skala penilaian 0-3. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi Pearson atau Spearman, tergantung pada bagaimana distribusi data tersebut.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

a. *Self-Management* Pasien Diabetes Melitus yang Menjalani Diet di Wilayah Kerja Puskesmas Jampang Tengah Kabupaten Sukabumi

Hasil penelitian gambaran *self management* selengkapnya dapat dilihat pada tabel 4.5 berikut ini:

Tabel gambar 1. gambaran *self management*

<i>Self-management</i>	F	%
Buruk	19	24.1%
Cukup	31	39.2%
Baik	29	36.7%
Total	79	100%

Berdasarkan tabel 1. menunjukkan bahwa sebagian besar responden melakukan *self management* dengan cukup sebanyak 31 orang atau sebesar 39.2% dan sebagian kecilnya melakukan *self management* dengan buruk sebanyak 19 orang atau sebesar 24.1%.

b. Tingkat kecemasan pasien diabetes melitus yang menjalani diet

Hasil penelitian gambaran tingkat kecemasan selengkapnya dapat dilihat pada tabel 4.6 berikut ini:

Tabel 2. gambaran tingkat kecemasan pasien diabetes melitus yang menjalani diet

Tingkat kecemasan pasien diabetes melitus yang menjalani diet	F	%
Tidak ada	10	12.7%
Ringan	41	51.9%
Sedang	13	16.5%
Berat	15	19.0%
Total	79	100%

Berdasarkan tabel 2. menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang mengalami tingkat kecemasan ringan sebanyak 41 orang atau sebesar 51.9% dan sebagian mengalami kecemasan berat sebanyak 15 orang atau sebesar 19.0%.

c. Hubungan Self-Management dengan Tingkat Kecemasan Pasien Diabetes Melitus yang Menjalani Diet

Tabel 3. hubungan tingkat kecemasan dengan *self-management*

Tingkat kecemasan	Self-management						Jumlah	
	Baik		Cukup		Buruk		f	%
	f	%	f	%	f	%		
Tidak ada	1	1.3%	5	6.3%	4	5.1%	10	12.7%
Ringan	1	1.3%	20	25.3%	0	25.3%	41	51.9%
Sedang	2	2.5%	6	7.6%	5	6.3%	13	16.5%
Berat	15	19.0%	0	0.0%	0	0.0%	15	19.0%
Jumlah	19	24.1%	31	49.2%	29	36.7%	79	100%
Nilai $p > \text{value } 0,000$								

Berdasarkan tabel 3. yang telah disebutkan, hasil analisis statistik menggunakan chi-square menunjukkan nilai p lebih kecil dari 0,000 yang berarti kurang dari 0,05. Hal ini mengarah pada kesimpulan bahwa terdapat keterkaitan antara manajemen diri dan tingkat kecemasan pada pasien diabetes melitus yang mengikuti program diet di area pelayanan puskesmas Jampang Tengah, Kabupaten Sukabumi.

Pembahasan

Self-Management Pasien Diabetes Melitus yang Menjalani Diet di Wilayah Kerja Puskesmas Jampang Tengah Kabupaten Sukabumi

1. Gambaran *Self-Management* Pasien

Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas responden memiliki self-management dalam kategori cukup sebanyak 31 orang (39,2%), sementara 19 orang (24,1%) memiliki self-management yang buruk. Self-management yang baik memungkinkan pasien untuk mengelola kondisi kesehatannya dengan lebih efektif, sehingga dapat mencegah komplikasi diabetes.

2. Faktor yang Mempengaruhi *Self-Management*

a) Pemahaman terhadap Penyakit

Menurut (Kusnanto et al., 2019), *self-management* melibatkan kemampuan individu dalam mengelola berbagai aspek kesehatannya, termasuk fisik, emosional, dan sosial. Pasien yang memiliki pemahaman baik tentang diabetes cenderung lebih mampu menerapkan strategi *self-management* yang efektif.

b) Akses terhadap Informasi dan Pelayanan Kesehatan

Informasi yang tepat mengenai diabetes dan diet yang sesuai sangat mempengaruhi keberhasilan *self-management* pasien. Pasien yang mendapatkan edukasi lebih baik dari tenaga medis menunjukkan tingkat *self-management* yang lebih tinggi (Mawan et al., 2021)

c) Dukungan Sosial dan Keluarga

Dukungan dari keluarga dan lingkungan sekitar dapat meningkatkan kepatuhan pasien dalam mengelola penyakitnya. Studi (Veronika, 2021), menyebutkan bahwa pasien yang mendapatkan dukungan sosial lebih cenderung memiliki tingkat *self-management* yang lebih baik.

3. Tingkat Kecemasan Pasien Diabetes Melitus yang Menjalani Diet

1) Gambaran Tingkat Kecemasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami kecemasan ringan (51,9%), sementara 19,0% mengalami kecemasan berat. Tingkat kecemasan yang dialami pasien dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk pemahaman tentang penyakit, perubahan gaya hidup, dan dukungan sosial.

2) Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan

a) Ketakutan terhadap Komplikasi Diabetes

Menurut (Harlina et al., 2018), pasien diabetes sering mengalami kecemasan karena ketakutan akan komplikasi yang dapat terjadi, seperti gagal ginjal, gangguan penglihatan, dan amputasi.

b) Adaptasi terhadap Pola Hidup Baru

Mengubah pola makan dan gaya hidup adalah tantangan besar bagi penderita diabetes. Banyak pasien merasa cemas karena harus meninggalkan kebiasaan lama yang sudah dijalani bertahun-tahun (Mawan et al., 2021).

c) Kurangnya Edukasi tentang Manajemen Penyakit

Pasien yang tidak memahami cara mengelola diabetesnya dengan baik cenderung mengalami kecemasan yang lebih tinggi. Studi (Mawan et al., 2021) menunjukkan bahwa pasien dengan tingkat pengetahuan rendah tentang diabetes lebih rentan mengalami kecemasan berat.

Hubungan *Self-Management* dengan Tingkat Kecemasan Pasien Diabetes Melitus yang Menjalani Diet

1. Hasil Analisis Statistik

Berdasarkan uji statistik menggunakan chi-square, diperoleh nilai $p = 0,000 (<0,05)$, yang mengindikasikan adanya hubungan signifikan antara *self-management* dan tingkat kecemasan pada pasien diabetes melitus.

2. Implikasi Hubungan *Self-Management* dan Tingkat Kecemasan

a) *Self-Management* yang Baik Mengurangi Kecemasan

Semakin baik *self-management* pasien, Semakin sedikit kecemasan yang dirasakan. Individu yang dapat mengatur kesehatan mereka dengan efektif cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah karena mereka memiliki keyakinan lebih dalam mengatasi penyakit yang dihadapi (Citra et al., 2023).

b) ***Self-Management* sebagai Upaya Pencegahan Komplikasi**

Manajemen diri yang baik mencakup pengaturan pola makan, aktivitas fisik, kepatuhan terhadap pengobatan, dan pemantauan kadar gula darah. Semua faktor ini berkontribusi dalam menurunkan risiko komplikasi dan secara tidak langsung mengurangi kecemasan pasien (Mawan et al., 2021).

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan *self management* dengan tingkat kecemasan pasien diabetes melitus yang menjalani diet di wilayah kerja puskesmas Jampang Tengah Kabupaten Sukabumi, sebagai berikut: Sebagian besar responden menunjukkan tingkat kecemasan ringan, yaitu 41 orang atau sebesar 51.9% dan beberapa lainnya mengalami kecemasan berat, yakni 15 orang atau sebesar 19.0%. Sebagian besar responden yang melakukan self management dengan kategori cukup sebanyak 31 orang atau sebesar 39.2% , Berdasarkan analisis statistik melalui chi-square, didapati nilai p sebesar 0,000 yang lebih rendah dari 0,05. Ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan *self management* dengan tingkat kecemasan pasien diabetes melitus yang menjalani diet di wilayah kerja puskesmas Jampang Tengah Kabupaten Sukabumi. Diharapkan peneliti di masa depan dapat mengeksplorasi penelitian menggunakan variabel yang berbeda, seperti dukungan dari keluarga, atau mencari faktor lain yang berpotensi memperburuk kecemasan pada pasien yang menjalani diet diabetes melitus. Hasil dari studi ini bisa menjadi referensi atau gambaran, dan diharapkan bahwa penelitian berikutnya akan dapat mengurangi atau memperbaiki kelemahan yang ada dalam penelitian ini.

DAFTAR REFERENSI

- Andrean, M. N., Muflihatin, K., & Muhammadiyah Kalimantan Timur, U. (2020). Hubungan antara tingkat kecemasan dengan kadar gula darah pasien diabetes melitus tipe II di poliklinik PP/K 1 Denkesyah. In *Borneo Student Research* (Vol. 1, Issue 3).
- Arjita, I. P. D. (2022). Distribusi tingkat kecemasan penderita diabetes mellitus laki-laki dan perempuan.
- Ayu, S. (2020). Literature review: Tingkat kecemasan pada penderita diabetes mellitus.
- Citra, C., Gulo Prodi D-III, K., Gunungsitoli, K., & Medan, K. (2023). Hubungan self management diet diabetes dengan tingkat stress menjalani diet pada pasien, 7(1).
- Dedi, M. (2019). Hubungan tingkat kecemasan pasien dengan kepatuhan diet pada pasien diabetes mellitus di Rumah Sakit Umum Mitra Medika Medan Tahun 2018. *Jurnal Keperawatan Priority*, 2(1).

- Fauziyah, N., Dewi, R., Unmehopa, Y. F., & Tinggi Ilmu Kesehatan Sukabumi, S. (2023). Hubungan mekanisme koping dengan kecemasan pada pasien diabetes melitus di wilayah kerja Puskesmas Baros Kota Sukabumi.
- Gainau, M. (2022). Definisi operasional dalam penelitian dan bedannya dengan definisi konsep. <https://Kumparan.Com/Berita-Terkini/Contoh-Definisi-Operasional-Dalam-Penelitian-Dan-Bedannya-Dengan-Definisi-Konsep-1yzpm0gdxxo/1>
- Giatika, C., Tutuk, A., & Universitas Bina Sarana Informatika. (2019). Aplikasi pengukuran tingkat kecemasan berdasarkan.
- Harlina, A., Aiyub, M., & Keilmuan Keperawatan Jiwa Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala Banda Aceh, B. (2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan keluarga pasien yang dirawat di unit perawatan kritis.
- Hawari, D. (2016). Manajemen stres cemas dan depresi (D. Hawari, Ed.; Ed. 1, Cet. 2). Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Ilmiya, S. (2017). Bab 2: Konsep diabetes melitus.
- Jeharut, A. H., Fredi Daar, Y., Gabriel, S., & Sarjana Keperawatan FIKP Unika St Paulus Ruteng Jl. Jend Ahmad Yani, P. (2021). Literatur review: Hubungan kecemasan dengan kadar gula darah pada penderita diabetes melitus tipe 2. In 48 Jwk (Vol. 6, Issue 1).
- Kurniasih, L. D. (2023). Mengenal gangguan cemas dan cara menanganinya. <https://www.siloamhospitals.com/informasi-siloam/artikel/mengenal-gangguan-cemas-dan-cara-menanganinya>
- Kusnanto, K., Sundari, P. M., Asmoro, C. P., & Arifin, H. (2019). Hubungan tingkat pengetahuan dan diabetes self-management dengan tingkat stres pasien diabetes melitus yang menjalani diet. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 22(1), 31–42. <https://doi.org/10.7454/jki.v22i1.780>
- Sefia Salsabilla, A. (2023). Hubungan self management behavior dengan tingkat kecemasan dan kualitas hidup pasien hemodialisis di Rumah Sakit Islam Sultan Agung Semarang.