

## Hubungan *Diabetes Distress* dengan *Self care* pada *Diabetes Mellitus*

### *Relationship Between Diabetes Distress and Self-care in Diabetes Mellitus*

Intan Nuraini<sup>1\*</sup>, Nur Febrianti<sup>2</sup>, Rabiah<sup>2</sup>, Hayati Kalla<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Mahasiswa Akademi Keperawatan Justitia

<sup>2</sup>Akademi Keperawatan Justitia

<sup>3</sup>Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah

(\*)Email Korespondensi: [punyaintannuriani@gmail.com](mailto:punyaintannuriani@gmail.com)

---

#### Abstrak

Diabetes mampu mempengaruhi psikologis pasien DM, seperti depresi, kecemasan, dan distress, hal ini diakibatkan karena ketidakmampuan melakukan perawatan diri, kekhawatiran akan terjadinya komplikasi, khawatir terhadap makanan yang akan dikonsumsi, tinggi biaya pengobatan serta mengakibatkan kematian. Tujuan penelitian ini diketahuinya hubungan penderita diabetes *distress* dengan *self care* pada pasien Diabetes Mellitus di Wilayah Kerja Puskesmas Kawatuna Kota Palu. kuantitatif dan desain yang digunakan adalah penelitian Analitik. Sampel dengan jumlah sampel 44 orang pasien diabetes mellitus. Uji statistik yang digunakan adalah "uji korelasi menggunakan *fisher's exact test*. Hasil penelitian dari 8 orang pasien DM yang distress sedang terdapat 7 orang (87,5%) *self care* kurang baik dan 1 orang (12,5%) diatres ringan *self care* baik, sedangkan 36 orang pasien distress ringan terdapat 15 orang (41,7%) *self care* kurang baik dan 21 orang (58,3%) *distress* ringan memiliki *self care* baik. Hasil uji korelasi menggunakan *fisher's exact test* diperoleh *p.value* = 0,045, berarti  $H_0$  diterima kesimpulan artinya bahwa ada hubungan diabetes distress dengan *self care* pasien diabetes mellitus di Puskesmas Kawatuna. Disarankan Kepada perawat yang berada di Puskesmas disarankan bahwa seorang perawat perlu mengkaji masalah psikososial seperti stres pada klien DM tipe 2 untuk menentukan intervensi manajemen stres yang tepat serta memberikan pendidikan kesehatan terkait dengan perawatan DM terutama dalam kontrol gula darah yang terjadwal secara khusus.

**Kata kunci** : Hubungan; *Diabetes Distress*; *Self Care*; *Diabetes Mellitus*

---

#### Abstract

*Diabetes is able to affect the psychology of DM patients, such as depression, anxiety, and distress, this is due to the inability to perform self-care, worries about complications, worries about the food to be consumed, high medical costs and causes death. The purpose of this study was to determine the relationship between diabetic distress and self-care in patients with diabetes mellitus in the work area of the Kawatuna Health Center, Palu City. quantitative and the design used is analytic research. The sample with a sample of 44 people with diabetes mellitus. The statistical test used is "correlation test using fisher's exact test. The results of the study of 8 DM patients with moderate stress were 7 people (87.5%) self care was not good and 1 person (12.5%) had mild diabetes self care was good, while 36 patients with mild distress were 15 people (41, 7%) self care is not good and 21 people (58.3%) with mild distress have good self care. The results of the correlation test using fisher's exact test obtained p. value = 0.045, meaning  $H_0$  accepted the conclusion, meaning that there is a relationship between diabetes distress and self care of diabetes mellitus patients at the Kawatuna Health Center. It is recommended to nurses who are at the Puskesmas it is recommended that a nurse needs to examine psychosocial problems such as stress in type 2 DM clients to determine appropriate stress management interventions and provide health education related to DM treatment, especially in specially scheduled blood sugar control.*

**Keywords:** Relationships; *Diabetes Distress*; *Self Care*; *Diabetes Mellitus*

---

## PENDAHULUAN

Penyakit Tidak Menular (PTM) sudah menjadi masalah kesehatan masyarakat baik secara global, regional, nasional dan lokal. Salah satu penyakit tidak menular adalah Diabetes Mellitus (DM) (Kemenkes, 2018). DM yang merupakan ancaman serius bagi pembangunan kesehatan karena dapat menimbulkan kebutaan gagal ginjal, kaki diabetes (*gangren*) (Kemenkes, 2018). Pada klien dengan DM tipe 2 terjadi resistensi insulin atau gangguan sekresi insulin sehingga menyebabkan peningkatan kadar *glukosa* dalam darah atau *hiperlikemia* (S. C. Smeltzer et al., 2015).

*Internasional Diabetes Federation* (IDF) menyebutkan pada tahun 2018 terdapat sebanyak 415 juta orang dewasa hidup dengan diabetes. Angka kejadian diabetes akan terus meningkat, dan diperkirakan pada tahun 2040 menjadi 642 juta orang dewasa (IDF, 2015). Peningkatan jumlah orang dengan DM tipe 2 terbesar terjadi pada rentang usia antara 20 sampai 65 tahun. Pada tahun 2015 sebanyak 5 juta orang mengalami kematian akibat diabetes di dunia (IDF, 2015).

Diabetes merupakan penyebab kematian sebanyak 1,5 juta orang pada tahun 2015 dan terjadi penambahan 2,2 juta yang disebabkan karena komplikasi. Sebesar 43% dari jumlah total kematian 3,7 juta terjadi pada usia <70 tahun (WHO, 2016). Indonesia menduduki peringkat ke-7 sebanyak 10 juta orang dengan diabetes (IDF, 2015).

Data dari Dinas Kesehatan Kota Palu tahun 2021 menunjukkan bahwa Diabetes Mellitus menduduki peringkat kedua setelah hipertensi, selain itu didapatkan jumlah kunjungan pasien DM di Puskesmas Kota Palu pada tahun 2019 sebanyak 10.941 kunjungan. Puskesmas Kawatuna Kota Palu masuk ke dalam sepuluh besar kunjungan tertinggi dan menduduki urutan ketujuh dengan jumlah kunjungan pasien Diabetes Mellitus sebanyak 219 kunjungan. Berdasarkan data di Puskesmas Kawatuna Kota pada tahun 2020 terdapat 470 kunjungan pasien Diabetes Mellitus terjadi peningkatan dari tahun sebelumnya. Pasien Diabetes Mellitus yang berkunjung pada bulan Januari sampai dengan bulan Februari 2021 sebanyak 77 orang.

Penelitian (Zainuddin & Utomo, 2015) terhadap 30 pasien Diabetes Mellitus rawat inap di RSUD Arifin Achmad didapatkan sebanyak 33,3% pasien mengalami stres ringan, 42,9% pasien mengalami stres sedang, dan 81,8% pasien mengalami stres berat. Penelitian yang dilakukan (Pranata, 2016) menjelaskan bahwa penyandang Diabetes Mellitus mengalami *diabetes distress* yang berada pada kategori *distress* sedang sebanyak 40 orang (60,6%) dan 26 orang (39,4%) tidak mengalami *distress*. *Diabetes distress* pada umumnya mampu mempengaruhi 40% dari orang yang terdiagnosis dengan diabetes di seluruh dunia (Nicolucci et al., 2013) dalam (Berry et al., 2015).

Penatalaksanaan Diabetes Mellitus dalam mencegah komplikasi berlanjut terdiri dari lima pilar utama yaitu manajemen nutrisi, latihan fisik, terapi obat anti *diabetikum* (OAD), edukasi serta monitoring (PERKENI, 2015). Hal tersebut haruslah didukung dengan kemampuan untuk melakukan aktivitas *self care* yang baik dan mandiri (Rantung et al., 2015). Individu yang menderita Diabetes Mellitus harus mengalami perubahan secara mendadak dalam hidupnya. Seperti minum obat rutin, olahraga teratur, kontrol gula darah, pengaturan diet yang ketat disepanjang hidupnya. Perubahan mendadak inilah yang menyebabkan penderita Diabetes Mellitus menjadi stres.

## METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dan desain yang digunakan adalah penelitian Analitik yaitu suatu metode penelitian yang dilakukan dengan tujuan utama melihat hubungan diabetes *distress* dengan *selfcare* pada diabetes mellitus di Puskesmas Kawatuna Kota Palu.

Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Kawatuna Kota Palu pada 30 Agustus s/d 8 september tahun 2021.

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian atau objek yang diteliti (S Notoatmodjo, 2005). Populasi dalam penelitian ini adalah semua pasien DM yang berada di Puskesmas Kawatuna Kota Palu yang berkunjung pada bulan Januari sampai dengan Februari 2021 berjumlah 77 orang

Sampel adalah sebagian yang diambil dari keseluruhan objek yang diteliti atau dianggap mewakili seluruh populasi (S Notoatmodjo, 2005). Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian pasien DM yang berada di Puskesmas Kawatuna Kota Palu sebanyak 44 responden.

Tehnik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah yaitu pengambilan sampel didasarkan pada suatu pertimbangan tertentu yang dibuat oleh peneliti sendiri, berdasarkan ciri atau sifat-sifat populasi yang sudah diketahui sebelumnya (Soekidjo Notoatmodjo, 2012).

## HASIL

Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Kawatuna Kota Palu pada tanggal 30 Agustus s/d 8 september tahun 2021 dengan jumlah responden sebanyak 44 orang dengan hasil sebagai berikut :

### Karakteristik Responden

#### Umur

**Tabel 1.** Distribusi Umur pasien diabetes mellitus di Puskesmas Kawatuna Kota Palu (menurut (Kemenkes, 2009) & (WHO, 2016))

Kategori	Frekuensi (f)	Persentasi (%)
36-45 tahun	1	2,3
46-55 tahun	21	47,7
56-65 tahun	13	29,5
>60 tahun	9	20,5
Jumlah	44	100

Sumber : Data primer 2021

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa umur pasien diabetes mellitus di Puskesmas Kawatuna Kota Palu. paling banyak berusia 45-55 tahun (47,7%) paling sedikit umur 36-45 tahun berjumlah 1 orang (2,3%).

#### Tingkat Pendidikan

**Tabel 2.** Distribusi Pendidikan pasien diabetes mellitus di Puskesmas Kawatuna Kota Palu

Kategori	Frekuensi (f)	Persentasi (%)
Tidak Sekolah	2	4,5
SD	6	13,6
SMP	8	18,2
SMA	13	29,5
D3	9	20,5
S1	6	13,6
Jumlah	44	100

Sumber : Data primer 2021

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa tingkat pendidikan pasien diabetes mellitus di Puskesmas Kawatuna Kota Palu terbanyak berpendidikan SMA berjumlah 13 orang (29,5%) dan tidak tamat sekolah paling sedikit berjumlah 2 orang (4,5%).

**Tabel 3.** Distribusi Pekerjaan pasien diabetes mellitus di Puskesmas Kawatuna Kota Palu

Kategori	Frekuensi (f)	Persentasi (%)
Tidak Bekerja	30	68,2
Bekerja	14	31,8
Jumlah	44	100

Sumber : Data primer 2021

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan bahwa pekerjaan ibu di Puskesmas Kawatuna Kota Palu terbanyak URT berjumlah 44 orang (89,8%) dan honorer paling sedikit 1 orang (2,0%).

**Tabel 4.** Distribusi jenis kelamin pasien DM di Puskesmas Kawatuna Kota Palu

Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Perempuan	13	29,5
Laki laki	31	70,5
Jumlah	44	100

Sumber : Data primer 2021

Berdasarkan Tabel 4 menunjukkan bahwa jenis kelamin pasien diabetes mellitus di Puskesmas Kawatuna Kota Palu terbanyak laki laki berjumlah 31 orang (70,5%) dan perempuan berjumlah 13 orang (29,5%).

### Analisis Univariat Diabetes Distress

**Tabel 5.** Distribusi diabetes distress di Puskesmas Kawatuna Kota Palu

Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Sedang	8	18,2
Ringan	36	81,8
Jumlah	44	100

Sumber : Data primer 2021

Berdasarkan Tabel 5 menunjukkan bahwa tingkat diabetes distress penderita diabetes mellitus di Puskesmas Kawatuna Kota Palu terbanyak kategori ringan berjumlah 36 orang (81,8%) dan kategori sedang berjumlah 8 orang (18,2%).

### Self Care pasien DM

**Tabel 6.** Distribusi *Self Care* pasien DM di Puskesmas Kawatuna Kota Palu

Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Kurang Baik	22	50
Baik	22	50
Jumlah	44	100

Sumber : Data primer 2021

Berdasarkan Tabel 5 menunjukkan bahwa *Self Care* pasien DM di Puskesmas Kawatuna Kota Palu kategori baik 22 orang (50,0%) dan kurang baik berjumlah 22 orang (50,0%). Analisis bivariat dimaksudkan untuk mengetahui hubungan diabetes distress dengan self care pasien diabetes mellitus di Puskesmas Kawatuna Kota Palu sebagai berikut: Analisis bivariat dimaksudkan untuk mengetahui hubungan diabetes distress dengan self care pasien diabetes mellitus di Puskesmas Kawatuna Kota Palu sebagai berikut:

### Analisis Bivariat

Analisis bivariat dimaksudkan untuk mengetahui hubungan diabetes *distress* dengan *self care* pasien diabetes mellitus di Puskesmas Kawatuna Kota Palu sebagai berikut:

**Tabel 7.** Hubungan diabetes diatres dengantself care pasien diabetes mellitus di Puskesmas Kawatuna Kota Palu

Distres	Self care				Total n	%	p value
	Baik		Kurang baik				
	N	%	N	%			
Sedang	1	12,5	7	87,5	8	100	0,0046
Ringan	21	58,3	15	41,7	36	100	
Jumlah	22	50	22	50	44	100	

Sumber: Data primer 2021

Tabel 7 menunjukkan dari 8 orang pasien DM yang distres sedang terdapat 7 orang (87,5%) self care kurang baik dan 1 orang (12,5%) diatres ringan self care baik, sedangkan 36 orang pasien distres ringan terdapat 15 orang (41,7%) self care kurang baik dan 21 orang (58,3%) distres ringan memiliki self care baik. Hasil uji korelasi menggunakan *fisher ssexact test* diperoleh *p.value* = 0,045, beratri Ha diterima yang artinya bahwa ada hubungan diabetes distres dengan self care pasien diabetes mellitus di Puskesmas Kawatuna Kota Palu.

## PEMBAHASAN

Hasil dari analisis data menunjukkan bahwa dari 44 orang pasien diabetes mellitus masing masing 50% memiliki baik dan 50% kurang baik. Pasien yang distres sedang 8 orang dan 36 orang mengalami distres ringan. Hasil uji korelasi menggunakan *fisher ssexact test* diperoleh *p.value* = 0,045 angka korelasi ini menunjukkan ada hubungan Hubungan diabetes diatres dengan self care pasien diabetes mellitus di Puskesmas Kawatuna Kota Palu.

Berdasarkan hasil analisis penelitian ini peneliti dapat berasumsi bahwa masih sangat banyak pasien diabetes mellitus yang tidak melakukan self care dengan baik dan sebagian besar mereka mengalami distress walaupun masih dalam kategori ringan. Tingkat stres pada penderita DM dapat disebabkan oleh peratan yang harus dilakukan meliputi diet, kontrol gul darah, konsumsi obat, olahraga dan lain-lain yang harus dilakukan sepanjang hidup. Untuk mengubah pola hidup dan diet merupakan hal yang sulit dilakukan. Hal ini dikarenakan sama saja pasien harus merubah kebiasaan-kebiasaan yang telah mereka lakukan selama berpuluh-puluh tahun yang lalu, kemudian harus diubah secara drastis. Perubahan pola makan dan takaran diet yang dianjurkan oleh dokter merupakan ancaman bagi pasien DM, dan tidak menutup kemungkinan akan mengalami stres dalam menjalankan pola hidup sehat dan diet.

Hal ini sejalan dengan teori (Widodo, 2012) menyatakan bahwa stres merupakan ancaman yang dihadapi oleh mental, fisik, emosional dan spiritual. Keadaan ini dialami oleh pasien ketika menjalani program diet yang dianjurkan. Stres yang dialami pasien DM dalam jangka panjang dapat memperburuk kondisi kesehatan. Stres dapat menghasilkan perubahan dalam aspek psikologis, fisiologis dan emosional. Pasien diabetes mudah mengalami stres dalam melaksanakan program diet, sehingga cara penanganan yang dilakukan pasien dalam menangani stres ketika diet dapat mempengaruhi keberhasilan mereka dalam mematuhi program diet serta pengendaliat kadar gula darah (Setyorini, 2017). Stres yang dialami pasien DM dapat berakibat pada gangguan pengontrolan kadar glukosa darah yang disebabkan oleh produksi kortisol lebih yaitu, suatu hormon yang mengurangi sensitivitas tubuh terhadap insulin, sehingga membuat glukosa di dalam tubuh lebih sulit untuk memasuki sel yang mengakibatkan kadar glukosa dalam darah meningkat (Nugroho & Purwanti, 2010).

Hal tersebut sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh (Weinger, 2007) bahwa faktor yang mempengaruhi self care diantaranya yaitu pengetahuan tentang kesehatan. Pengetahuan kesehatan berdampak pada bagaimana orang diabetes mengelola diabetesnya. Dokter atau perawat harus menilai apakah pasien atau anggota keluarga dapat membaca dan dalam bah siapa agar penderita mudah memahami tentang informasi kesehatan, brosur pendidikan kesehatan dan rekomendasi perawatan diri (self care)

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian (Ary Januar Pranata Putra, 2017) tentang Hubungan Diabetes Distress dengan Perilaku Perawatan Diri pada Penyandang Diabetes Melitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Rambipuji Kabupaten Jember. Hasil penelitian bahwa Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata diabetes distress adalah 2,16 dan perilaku

perawatan diri adalah 3,97. Nilai p adalah 0,000 ( $p < 0,05$ ) dengan korelasi ( $r$ ): -0,629. Terdapat hubungan yang signifikan antara *idiabetes distress* dan perilaku perawatant diri. Penelitian yang sama dilakukan oleh (Kusnanto et al., 2019) tentang Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan *Diabetes Self-Management* Dengan Tingkat Stres Pasien Diabetes Melitus Yang Menjalani Diet hasil di analisis dengan uji *Spearman test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *diabetes self-management* ( $p = 0,000$ ;  $r = -0,341$ ) memiliki hubungan terhadap tingkat stres saat menjalani diet. *Diabetes self-management* memiliki hubungan yang sangat kuat dari terhadap tingkat stres pasien diabetes yang menjalani diet.

## KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa tingkat *diabetes distress* pada pasien diabetes mellitus di Puskesmas Kawatuna Kota Palu sebagian besar pada kategori ringan, *self care* pada pasien diabetes mellitus di Puskesmas Kawatuna Kota Palu jumlahnya sama yaitu masing-masing 50%. Selanjutnya ada hubungan pasien diabetes *distress* dengan *self care* pada pasien Diabetes Mellitus di Puskesmas Kawatuna Kota Palu.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ary Januar Pranata Putra. (2017). Hubungan Diabetes Distress dengan Perilaku Perawatan Diri pada Penyandang Diabetes Melitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Rambipuji Kabupaten Jember (Correlation between Diabetes Distress and Selfcare Behaviour in People with Type 2 Diabetes Mellitus i. *Pustaka Kesehatan*, 5(1), 185–192.
- Berry, E., Lockhart, S., Davies, M., Lindsay, J. R., & Dempster, M. (2015). Diabetes distress: understanding the hidden struggles of living with diabetes and exploring intervention strategies. *Postgraduate Medical Journal*, 91(1075), 278–283.
- IDF. (2015). International diabetes federation. IDF Diabetes Atlas, 7th Edn. Brussels, Belgium: International Diabetes Federation.
- Kemenkes, R. I. (2018). Hasil utama RISKESDAS 2018. Jakarta: Kemenkes RI.
- 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.
- Notoatmodjo, S. (2005). *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisis Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Nugroho, S. A., & Purwanti, O. S. (2010). Hubungan antara tingkat stres dengan kadar gula darah pada pasien diabetes melitus di Wilayah Kerja Puskesmas Sukoharjo I Kabupaten Sukoharjo.
- PERKENI. (2015). *Penatalaksanaan DM Sesuai Konsensus Perkeni 2015*. PB Perkeni Jakarta.
- Pranata. (2016). *Hukum Islam dan Pranata Sosial*.
- Rantung, J., Yetti, K., & Herawati, T. (2015). Hubungan self-care dengan kualitas hidup pasien diabetes mellitus (DM) di persatuan diabetes indonesia (Persadia) Cabang Cimahi. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 1(01), 38–51.
- 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), 1–9.
- Weinger, K. (2007). Diabetes self-care: A challenge to Nursing. In *AJN The American Journal of Nursing* (Vol. 107, Issue 6, pp. 4–5). LWW.
- WHO. (2016). *Teoría general del proceso*. México/2016.
- Widodo, A. (2012). *Stress Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe-2 Dalam Melaksanakan Program Diet di Klinik Penyakit Dalam RSUP Dr. Kariadi Semarang*. *Medica Hospitalia: Journal of Clinical Medicine*, 1(1).
- Zainuddin, M., & Utomo, W. (2015). Herlina.(2015). Correlation between stress and quality of life in type 2 diabetes mellitus (in Bahasa Indonesia). *JOM*, 2(1), 890–898.