



HUBUNGAN ANTARA DIABETES DISTRESS DENGAN SELF CARE PASIEN DIABETES MELLITUS TIPE II PUSKESMAS OESAPA KOTA KUPANG

Febtian Cendradevi Nugroho^{1✉}, Emiliandry F.T. Banase², Antonia Helena Hamu³, Maria Agustina Making⁴, Antonius Rino Vanchapo⁵, Lambertus Boro Nubi⁶, Emanuel Destianus Banggut⁷

^{1,2,3,4,7} Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang, 5STIKes Faathir Husada Tangerang,

⁶ Puskesmas Oesapa

febtian_cendradevi_nugroho@yahoo.com

Abstrak

Diabetes Mellitus Tipe II adalah salah satu penyakit tidak menular yang jumlah penderitanya semakin meningkat di setiap tahun. Pasien diabetes mellitus tipe II mengalami perubahan, baik secara fisik maupun psikologis. Pasien juga dituntut untuk mengubah gaya hidup dan memiliki manajemen diri yang baik. Kekhawatiran yang timbul terkait kesehatannya dan manajemen diri menimbulkan sebuah kondisi yang disebut dengan diabetes distress. Kondisi tersebut dapat memberikan dampak bagi manajemen diri diabetes mellitus pasien. Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara Diabetes Distress dengan self care pasien Diabetes Mellitus Tipe II. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional dengan design cross sectional. Uji Chi square digunakan untuk menganalisa hubungan antara diabetes distress dengan self care pasien diabetes mellitus tipe II. mayoritas responden sejumlah 56% memiliki diabetes distress dengan level moderate dan 49% responden terkategori memiliki self care yang buruk. Setelah dilakukan analisa data, hasilnya menunjukkan nilai $0.048 < 0.05$. kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat hubungan antara diabetes distress dan self care pasien diabetes mellitus tipe II.

Kata Kunci: *diabetes distress, diabetes mellitus tipe II, self care*

Abstract

More than 1.5 billion students in higher education reported experiencing academic anxiety in April 2020. Personal control is essential to control academic stress, thereby fostering academic achievement. the direction of this research is to define the relationship between academic stress and academic self management in VIII semester undergraduate nursing students. the review study technique uses descriptive quantitative with a cross-sectional approach. The sample used was 79 samples obtained using the technique (total sample). The measurement tools used are Student-life stress inventory (SLSI) and Academic self-management. Data assessment using Rank spearman with a significant level (p-value) 0.05. Results: In the acquisition of research obtained there is no link between academic stress in students with academic self-management of 8th semester, undergraduate nursing students. from the acquisition of data assessment and calculation in this review study it can be concluded that the level of academic stress in final year students at Karsa Husada Health Science College Garut, the majority of informants in the low category, Academic Self-Management of students when preparing a thesis, the majority of informants at a moderate level, and Academic stress levels and academic self-management skills are unrelated in 8th semester undergraduate nursing students writing a thesis.

Keywords: *Academic Self-Management, Academic Stress, Student,*

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2024

✉ Corresponding author : Febtian Cendradevi Nugroho

Address :

Email : febtian_cendradevi_nugroho@yahoo.com

Phone : 082144958866

PENDAHULUAN

Diabetes Mellitus merupakan salah satu penyakit tidak menular (PTM), yang masih menjadi masalah kesehatan masyarakat secara global, regional, nasional dan lokal (Nurmaguphita & Sugiyanto, 2019). Karakteristik utama penyakit ini adalah peningkatan kadar glukosa darah dan bersifat kronis, sehingga apabila tidak dikontrol dengan baik dapat menyebabkan kerusakan serius pada organ jantung dan pembuluh darah, mata, ginjal dan syaraf. Diabetes mellitus memiliki beberapa tipe, tipe paling umum ditemui adalah diabetes tipe 2, yang terjadi pada usia dewasa akibat tubuh yang resisten terhadap insulin atau tubuh tidak dapat menghasilkan insulin secara adekuat.

Data dari IDF tahun 2021, terdapat 537 juta orang dewasa berusia 20 – 79 tahun hidup dengan diabetes dan diperkirakan mengalami peningkatan menuju angka 643 juta pada tahun 2030 dan 783 juta pada tahun 2045. Pada tahun 2021, kematian akibat diabetes berjumlah 6.7 juta orang dengan perbandingan 1 orang meninggal setiap 5 detiknya (Kementrian kesehatan republik indonesia, 2020). Di Indonesia diabetes mellitus mengalami peningkatan dari 1,5% menjadi 2.0% untuk usia \geq 15 tahun. Propinsi Nusa Tenggara Timur, juga mengalami peningkatan sebanyak 1,2%, untuk usia >15 tahun sebanyak 0,86% (Kemenkes RI, 2018). Kota Kupang menduduki angka kasus diabetes mellitus tertinggi di NTT sebanyak 29.242 penderita dengan jumlah penderita tertinggi di Puskesmas Oesapa sejumlah 125 menjadi 200 orang dalam kurun waktu dua tahun sejak 2016 hingga 2018. Data tahun 2020, terdapat 461 pasien Diabetes (Dinkes Kota Kupang, 2018).

Manajemen diabetes mellitus merupakan salah satu teknik pengelolaan yang berdampak baik bagi kehidupan yang normal dan berumur panjang bagi penderita diabetes apabila dilakukan dengan baik (PH et al., 2019), meliputi manajemen farmakologis dan non farmakologis. Farmakologis meliputi pemberian obat-obatan dan non farmakologis meliputi pengaturan diet, olahraga, dan edukasi. Perubahan hidup yang terjadi untuk pasien diabetes mellitus meliputi perubahan secara fisik dan psikis. Manajemen diabetes mellitus juga memberikan perubahan baik bagi fisik dan juga psikis pasien..

Perubahan yang terjadi secara fisik yaitu pasien akan mengalami perubahan berat badan, perubahan nafsu makan, gangguan tidur, nyeri, dan kelelahan. Sedangkan secara psikis, pasien dapat

mengalami cemas, stress, sedih, takut, khawatir, perasaan tidak berdaya dan berguna serta putus asa (PH et al., 2019). Perubahan tersebut dapat mengakibatkan distress pada pasien diabetes mellitus. Sedangkan distress pada pasien diabetes dapat memengaruhi perilaku *self care* yang merupakan bagian penting dalam perawatan klien dengan diabetes.

Apabila pasien tidak taat terhadap manajemen diabetes, maka dapat menimbulkan perasaan khawatir, frustrasi, dan lelah. Hal tersebut adalah masalah emosional yang terjadi pada orang diabetes, dan disebut dengan istilah Diabetes Distress (Putra et al., 2017). Diabetes Distress juga terjadi akibat kekhawatiran pasien tentang manajemen diri, dukungan keluarga, beban emosional dan askes keperawatan (Rahmi et al., 2020). Hal ini akan berpengaruh terhadap perilaku perawatan dirinya (*self-care*) (Putra et al., 2017). Kemampuan dalam merawat diri atau *self-care* yang baik dapat memberikan pengaruh pada kualitas hidup yang tinggi dan mencegah komplikasi yang berujung pada kematian (Kementrian kesehatan republik indonesia, 2020).

Berdasarkan data yang terdapat pada latar belakang, penelitian ini memiliki tujuan untuk menganalisa hubungan antara Diabetes Distress dengan *self care* pasien Diabetes Mellitus Tipe II.

METODE

This study adopts a cross-sectional Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan desain cross sectional. Responden merupakan pasien diabetes mellitus tipe II di wilayah Puskesmas Oesapa yang berjumlah 100 orang. Pengambilan data dilaksanakan sejak Bulan Mei hingga Juni 2023. Penentuan responden menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria inklusi pasien merupakan pasien diabetes mellitus tipe II berusia lebih dari 18 tahun dan telah berkeluarga, Pasien terdiagnosa diabetes mellitus tipe II sekurang-kurangnya selama 3 bulan

Instrument penelitian ini terdiri dari kuesioner demografi, kuesioner diabetes distress dari (Johnson et al., 2021); (American Association Diabetes Educators (AADE)., 2017), dan kuesioner diabetes self care. Pengambilan data dilakukan dengan cara self-administered questionnaire. Setelah responden mendapat penjelasan tentang penelitian ini dan menandatangani persetujuan partisipasi penelitian, maka responden mengisi sendiri kuesioner yang

diberikan. Data yang telah terkumpul dianalisa secara univariat dan bivariat menggunakan Chi-square. Penelitian ini telah memiliki surat layak etik dengan nomor LB.02.03/1/0153/2023 oleh Poltekkes Kemenkes Kupang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Karakteristik Pasien Diabetes Mellitus Tipe II Puskesmas Oesapa Kota Kupang

Setelah dilakukan pengambilan dan analisis data terhadap 100 orang responden, diperoleh hasil karakteristik responden seperti pada tabel 1. Berdasarkan tabel 1 tersebut dapat disimpulkan bahwa, mayoritas rentang usia responden berada pada rentang 50 – 59 tahun yaitu sebanyak 38%. Sebanyak 53% berjenis kelamin Perempuan dan mayoritas berpendidikan level sarjana, yaitu 29%. Sejumlah 81% dari responden berstatus menikah, 62% memiliki pekerjaan di sektor swasta dengan kategori pendapatan sebagai keluarga pra Sejahtera (66%). Umumnya responden telah menderita penyakit diabetes mellitus tipe II lebih dari 1 tahun sampai dengan 3 tahun (43%) dan dirawat oleh pasangan masing-masing (38%).

Tabel 1. Karakteristik Responden

Variabel	Frekuensi	Presentase
Usia (Tahun)		
30-39	3	3
40-49	16	16
50-59	38	38
>60	43	43
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	47	47
Perempuan	53	53
Pendidikan		
Tidak Sekolah	16	16
SD	14	14
SMP	12	12
SMA	21	21
Sarjana	29	29
Pasca Sarjana	8	8
Status Perkawinan		
Single	6	6
Menikah	81	81
Cerai Hidup/Mati	13	13
Pekerjaan		
PNS	20	20
Swasta	62	62
IRT	18	18
Pendapatan		
Miskin (< 1 Juta)	1	1
Keluarga Pra Sejahtera	66	66

(1-2 Juta)		
Keluarga Sejahtera (> 2 Juta)	33	33
Durasi Penyakit		
>3 bulan	29	29
>1 tahun – 3 tahun	43	43
>3 tahun – 5 tahun	26	26
>5 tahun	2	2
Caregiver		
Suami/Istri	38	38
Orangtua	3	3
Anak	34	34
Lain-lain	25	25
Total	100	100

Diabetes Distress Pasien Diabetes Mellitus Tipe II Puskesmas Oesapa Kota Kupang

Setelah dilakukan uji univariat terhadap data 100 responden tentang diabetes distress yang dialami, diperoleh hasil bahwa mayoritas pasien diabetes mellitus tipe II Puskesmas Oesapa Kota Kupang mengalami diabetes distress pada level moderate (56%).

Tabel 2. Diabetes Distress Pasien Diabetes Mellitus Tipe II Puskesmas Oesapa Kota Kupang

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	LOW 1-1.9	39	39.0	39.0	39.0
	MODE RATE 2-2.9	56	56.0	56.0	95.0
	SEVERE >3	5	5.0	5.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

Self Care Pasien Diabetes Mellitus Tipe II Puskesmas Oesapa Kota Kupang

Berdasarkan data analisa univariat terhadap self care responden, didapatkan hasil bahwa mayoritas responden memiliki *self care* yang buruk, yaitu sebanyak 49 %, diikuti dengan responden yang memiliki *self care* tergolong sedang dengan persentase 44%.

Tabel 3. Self Care Pasien Diabetes Mellitus Tipe II Puskesmas Oesapa Kota Kupang

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	buruk 07-11	49	49.0	49.0	49.0
	sedang 12-16	44	44.0	44.0	93.0
	baik 17-21	7	7.0	7.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

Hubungan antara Diabetes Distress dengan *self care* pasien Diabetes Mellitus Tipe II Puskesmas Oesapa Kota Kupang

Berdasarkan tabel 4.4, nilai Asymp. Sig (2 sided) adalah $0.048 < 0.05$. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *diabetes distress* dengan *self-care* pasien diabetes mellitus tipe II Puskesmas Oesapa Kota Kupang.

Tabel 4. Hubungan antara Diabetes Distress dengan Self Care Pasien Diabetes Mellitus Tipe II Puskesmas Oesapa Kota Kupang

	Value	Df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	9.571 ^a	4	.048

Pembahasan

Karakteristik Pasien Diabetes Mellitus Tipe II Puskesmas Oesapa Kota Kupang

Berdasarkan tabel 1, diketahui bahwa mayoritas usia responden berada pada rentang 50 – 59 tahun. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian-penelitian sebelumnya pada orang dengan diabetes mellitus tipe II yang memiliki hasil bahwa range usia pasien dengan diabetes mellitus tipe II berada pada rentang usia 50 tahun keatas (American Association Diabetes Educators (AADE), 2018);(Andressa Coope,Adriana S Torsoni, 2016);(Kolb & Martin, 2017);(Spruijt-Metz et al., 2014). Faktor usia merupakan salah satu faktor yang berhubungan erat dengan kejadian diabetes mellitus tipe II. Hal ini disebabkan karena kerja hormon insulin mengalami penurunan sehingga kadar glukosa dalam darah mengalami peningkatan (American Association Diabetes Educators (AADE), 2018).

Mayoritas responden pada penelitian ini berjenis kelamin perempuan. Hasil penelitian tersebut dikuatkan dengan penelitian terdahulu yang menyebutkan bahwa mayoritas pasien

diabetes mellitus berjenis kelamin perempuan. Perempuan memiliki kemungkinan menderita diabetes mellitus lebih besar dibanding laki-laki karena perempuan lebih mudah mengalami peningkatan berat badan dan terjadi perubahan hormonal pada perempuan pasca menopause sehingga lemak dalam tubuh terakumulasi (Bruner and suddart, 2015);(Summers-Gibson, 2019). Responden pada penelitian ini umumnya memiliki level pendidikan sarjana dan Sekolah Menengah Atas. Pada orang berpendidikan tinggi, penyampaian dan penyerapan informasi dapat diterima dengan lebih mudah dan mereka memiliki kreativitas untuk menyelesaikan masalah yang ada (Widyanata., 2018). Termasuk dalam menghadapi perubahan yang ada akibat adaptasi terhadap penyakit yang diderita. Tingkat pendidikan ini memiliki kaitan dengan pekerjaan. Mayoritas responden bekerja di sektor swasta dan juga seorang pegawai negeri sipil. Kedua hasil tersebut berkaitan juga dengan pendapatan keluarga yang berada pada kategori pra sejahtera.

Terkait dengan marital status, sebagian besar responden terkategori menikah dan dirawat oleh pasangan masing-masing dengan durasi lama menderita diabetes 1- 3 tahun. Keluarga merupakan caregiver utama pada pasien dengan penyakit kronis, salah satunya diabetes mellitus. Lama menderita diabetes dan dukungan caregiver memiliki kaitan dengan self care pasien. Semakin lama pasien hidup dengan diabetes mellitus, maka pasien akan terbiasa dengan self-care manajemen diabetes itu sendiri. Perawatan dari keluarga merupakan salah satu bagian penting dalam hal adaptasi kesehatan sehingga memengaruhi self care pasien sendiri (Widyanata., 2018).

Diabetes Distress Pasien Diabetes Mellitus Tipe II Puskesmas Oesapa Kota Kupang

Mayoritas responden pada penelitian ini memiliki distress diabetes dengan kategori sedang dan diikuti dengan kategori ringan. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan kepada pasien diabetes mellitus di Rumah Sakit daerah Jogjakarta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas pasien berusia 50 – 60 tahun memiliki distress diabetes dengan kategori sedang dan ringan (PERKENI, 2015);(Berry et al., 2015);(Wardian & Sun, 2014);(Shrivastava et al., 2013). Distress diabetes merupakan reaksi psikologis yang dirasakan pasien diabetes karena ancaman penyakit diabetes yang dialaminya. Perubahan pola hidup yang harus dijalani mengikuti manajemen diabetes mellitus

membutuhkan adaptasi tersendiri bagi pasien. Kekhawatiran sering muncul sebagai akibat dari tuntutan manajemen diri diabetes mellitus tersebut (PERKENI, 2015).

Umumnya responden yang mengalami diabetes distress dengan kategori sedang merupakan pasien dengan rentang usia 50-60 tahun, sama seperti mayoritas rentang usia responden penelitian ini. Pada rentang usia tersebut, seseorang telah memasuki masa-masa menjelang pensiun di Indonesia. Berbeda dengan usia sebelum 50 tahun yang merupakan usia aktif dan produktif dalam bekerja dan bersosial dengan lingkungannya. Responden dengan usia dibawah 50 tahun memiliki kecenderungan memiliki distress dengan kategori berat karena masih memiliki tanggungjawab pekerjaan dan aktif dalam pekerjaannya tersebut.

Umumnya responden pada penelitian ini memiliki pendidikan terakhir di jenjang sarjana dan Sekolah Menengah Atas. Jenjang pendidikan tersebut berhubungan dengan pengetahuan dan kemampuan pasien dalam menggali informasi kesehatan dan cara berpikir untuk menyelesaikan masalah (Berry et al., 2015). Dengan jenjang pendidikan yang cukup, responden dapat mengelola distress dengan lebih baik karena mampu mencari cara untuk menyelesaikan masalah kesehatannya.

Selain itu, durasi penyakit atau lama pasien menderita diabetes mellitus turut memberikan andil terhadap distress yang dialami. Mayoritas pasien telah hidup dengan diabetes selama 1 – 5 tahun. Mekanisme coping bagi pasien yang telah lama hidup dengan diabetes tentu saja berbeda dengan orang yang baru saja didiagnosa diabetes itu sendiri. Semakin lama orang tersebut hidup dengan diabetes, mereka semakin paham terhadap manajemen diri diabetes mellitus dan bagaimana cara hidup dengan diabetes mellitus. Terdapat hubungan antara lama menderita penyakit dengan diabetes distress (Wardian & Sun, 2014).

Dukungan keluarga yang dibuktikan dengan perawatan dari pasangan, atau anggota keluarga lain merupakan salah satu hal yang memengaruhi diabetes distress pada pasien. Keluarga merupakan caregiver utama pasien penyakit kronis, termasuk diabetes mellitus. Dukungan emosional, empati, penghargaan dan dukungan dalam bentuk lain membuat pasien merasa lebih dicintai, memiliki motivasi dan yakin untuk menghadapi penyakitnya. Sehingga rasa khawatir dan perasaan emosional lain yang

terangkum dalam diabetes distress dapat dihadapi dengan lebih baik (Perrin et al., 2017); (Van Bastelaar et al., 2010). Pada penelitian ini, mayoritas responden mendapat perawatan dari pasangan dan anggota keluarga lainnya. Dukungan keluarga termasuk juga diantaranya dukungan finansial. Mayoritas responden menyebutkan nominal income keluarga yang tergolong keluarga pra sejahtera. Hal ini juga memengaruhi diabetes distress. Semakin rendah penghasilan keluarga, semakin buruk reaksi distress yang dirasakan dan dihadapi oleh pasien (Wardian & Sun, 2014); (Summers-Gibson, 2019).

1. Self Care Pasien Diabetes Mellitus Tipe II Puskesmas Oesapa Kota Kupang

Self care pasien diabetes mellitus dipengaruhi oleh lamanya pasien didiagnosa atau hidup dengan penyakit tersebut. Semakin lama pasien hidup dengan diabetes mellitus, maka semakin paham pasien terhadap manajemen diri atau self care itu sendiri (Wardian & Sun, 2014). Pada penelitian ini, mayoritas responden telah hidup dengan diabetes mellitus tipe II selama 1 – 5 tahun. Mayoritas responden juga memiliki pendidikan tergolong baik, sehingga kemampuan responden untuk menyerap informasi dan mencari solusi atas permasalahan dapat dilakukan dengan baik (Widyanata., 2018). Kedua hal tersebut seharusnya menjadi faktor pengaruh yang baik terhadap tingkat self care pasien, tetapi pada penelitian ini, mayoritas self care responden tergolong buruk dan sedang.

Pada penelitian ini, mayoritas responden memiliki durasi penyakit dalam kurun waktu 1-3 tahun. Dalam kurun waktu yang masih singkat tersebut, pasien masih beradaptasi dengan perubahan yang terjadi dalam hidupnya. Pasien yang menderita diabetes mellitus dalam waktu lebih lama, telah memiliki kemampuan untuk paham terhadap perubahan yang dihadapi, baik fisik maupun secara psikologis, sosial, dan lingkungan. Pasien lebih paham dan memiliki pengalaman lebih dalam manajemen diri. Pasien juga mampu melakukan antisipasi terjadinya komplikasi (Lee et al., 2018).

Mayoritas pasien pada penelitian ini juga memiliki kategori self care sedang. Sama dengan hasil penelitian terdahulu milik Windani dkk pada tahun 2019 di Puskesmas Tarogong dan Julaiha dkk tahun 2023 di Puskesmas Rajabasa Indah Lampung (Kesehatan & Indonesia, 2019); (Kesehatan & Indonesia, 2019). Hal ini dapat dipengaruhi juga oleh dukungan caregiver yang merupakan pasangan sendiri. Dukungan dari

pasangan dalam perawatan pasien diketahui memiliki pengaruh tersendiri (Widyanata., 2018). Mayoritas responden pada penelitian ini merupakan orang dengan status sudah menikah dan dirawat oleh pasangannya.

Kategori self care yang buruk pada penelitian ini didukung oleh penelitian terdahulu oleh Dwitanta dan Dahlia (2020) yang mengatakan bahwa pasien dengan usia dewasa pertengahan memiliki self care diri yang buruk dan kesulitan untuk menaati manajemen diri dengan baik (Widyanata., 2018). Selain itu, tingkat stress pasien diabetes juga turut memengaruhi self care pasien diabetes mellitus. Semakin ringan stress dirasakan pasien, semakin baik self care pasien tersebut (AkrimnaFiddaraini, Hanifa Maher Denny, Ida Wahyuni, 2016).

2. Hubungan antara Diabetes Distress dengan *self care* pasien Diabetes Mellitus Tipe II Puskesmas Oesapa Kota Kupang

Hasil dari penelitian ini adalah terdapat hubungan antara diabetes distress dengan self care pasien. Self care merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pengelolaan diabetes pada pasien. Pengetahuan pasien terkait self care berdampak pada bagaimana pasien diabetes mengelola diabetesnya. Pasien diabetes mellitus yang tidak melakukan self care dengan baik menunjukkan sebagian besar mereka mengalami distress. Tingkat stres pada penderita DM dapat disebabkan oleh perubahan gaya hidup yang harus dilakukan meliputi diet, kontrol gula darah, konsumsi obat, olahraga dan lain-lain yang harus dilakukan sepanjang hidup. Untuk mengubah pola hidup dan diet merupakan hal yang sulit dilakukan. Pasien harus merubah kebiasaan-kebiasaan yang telah mereka lakukan selama berpuluh-puluh tahun yang lalu, kemudian harus diubah secara drastis. (Nuraini et al., 2022); (Haskas et al., 2022)

. Diabetes distress responden pada penelitian ini terkategori sedang sebanyak 56% dan mayoritas self care pasien berada pada level buruk dan sedang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas pasien yang memiliki self care yang buruk memiliki level distress pada kategori sedang. Umumnya, responden mengalami distress karena harus mengubah pola hidup dan menghadapi perubahan fisik dan psikologis setelah didiagnosa.

Responden yang umumnya baru saja didiagnosa diabetes mellitus harus mengubah berpuluh-puluh tahun kebiasaan hidupnya merupakan tantangan tersendiri. Pada usia pertengahan (50 – 59 tahun), masih terdapat

responden yang aktif bekerja dan mulai menghadapi masa pensiun apabila bekerja di sektor pemerintahan. Perubahan pola hidup yang harus dilakukan ini dapat memengaruhi psikologis pasien. Distress yang dialami responden dapat berpengaruh juga ke kadar glukosa dalam darah.

Faktor dukungan yang lain, seperti dukungan sosial, income per bulan, pekerjaan dan juga pengetahuan pasien turut memengaruhi mekanisme coping pasien setelah didiagnosa diabetes mellitus. Mekanisme coping tersebut turut memberikan andil dalam level diabetes distress dan self care pasien (Widyanata., 2018); (Berry et al., 2015); (Kalra et al., 2018). Apabila responden tidak berada dalam kondisi distress, maka self care nya pun akan semakin baik (AkrimnaFiddaraini, Hanifa Maher Denny, Ida Wahyuni, 2016). Semakin lama seseorang hidup dengan diabetes, ia akan semakin paham dengan kondisi dirinya dan lebih mampu untuk mengelola gaya hidup yang baru sebagai orang dengan diabetes. Namun pada penelitian ini, mayoritas responden baru saja hidup dengan diabetes mellitus di rentang 1 – 3 tahun. Sehingga responden masih dalam masa adaptasi dan mencari mekanisme coping yang baik untuk dirinya.

Penderita DM dengan stres akan mempengaruhi nilai kadar gula darah, gula darah yang semakin tinggi berdampak munculnya komplikasi, komplikasi ini semakin meningkatkan pengaruh pada kondisi fisik penderita, biaya perawatan dan penyedia pelayanan Kesehatan. Maka upaya untuk pengendalian tingkat stress yaitu dengan pengontrolan aktivitas fisik sehari-hari (Widodo et al., 2016). Tingkat stres tetap akan mempengaruhi self management dalam dirinya, hal tersebut disebabkan oleh faktor lain yaitu responden belum bisa mengontrol kadar gula darah dan menerapkan aspek dari self management itu sendiri. Keharusan penderita Diabetes Mellitus mengubah pola hidupnya agar gula darah dalam tubuh tetap seimbang dapat mengakibatkan mereka rentan terhadap stress (Widodo et al., 2016). Self management merupakan tindakan yang dilakukan perorangan untuk mengontrol.

Pengobatan Diabetes mellitus membutuhkan waktu yang cukup lama sehingga membuat pasien tersebut stres. Stres itu sendiri merupakan salah satu faktor yang menyebabkan kadar gula darah naik. Penyandang Diabetes mellitus harus memiliki manajemen stres yang baik agar pengaturan dirinya dapat dilakukan

dengan baik (Aulia et al., 2022). Pasien DM yang menjalani diet mengalami tingkat stres yang tinggi. Hal tersebut dapat disebabkan oleh responden harus mengatur pola makan dan gaya hidupnya. Stres yang dialami pasien DM dalam melakukan pola hidup sehat dan diet jika dibiarkan terlalu lama akan memperburuk kesehatan individu. (Kusnanto*, Putri Mei Sundari, Candra Panji Asmoro, 2019).

SIMPULAN

Setelah dilakukan pengolahan data secara univariat dan bivariat, diperoleh hasil bahwa diabetes distress responden berada pada kategori moderate. Sedangkan self care responden berada pada kategori buruk. Sehingga, kesimpulan penelitian ini adalah terdapat hubungan antara diabetes distress dengan self care pasien diabetes mellitus tipe II di Puskesmas Oesapa Kota Kupang.

DAFTAR PUSTAKA

- AkrimnaFiddaraini, Hanifa Maher Denny, Ida Wahyuni, B. (2016). Assessment Tingkat Stres Kerja Dosen Universitas Diponegoro Semarang tahun 2016. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 4(4), 609–618. <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jkm%0D>
- American Association Diabetes Educators (AADE). (2017). *American Association Diabetes Educators (AADE)*.
- American Association Diabetes Educators (AADE). (2018). *American Association Diabetes Educators (AADE)*.
- Andressa Coope, Adriana S Torsoni, L. A. V. (2016). Mechanisms In Endocrinology: Metabolic and inflammatory pathways on the pathogenesis of type 2 diabetes. *Eur J Endocrinol*. <https://doi.org/doi: 10.1530/EJE-15-1065>.
- Asmawati, A., Mahendika, D. ., Ikhlas, A. ., Putri, A. M. ., Vanchapo, A. R. ., & Amri, N. . (2024). Efektivitas Rehabilitasi Rawat Jalan Terhadap Kualitas Hidup Pengguna Narkotika. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran (JRPP)*, 7(1), 175–181. <https://doi.org/10.31004/jrpp.v7i1.24057>
- Aulia, M., Isomonah, & Handayani, P. A. (2022). Hubungan Tingkat Stress dengan Self Management pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2. *Jurnal Perawat Inonesia*, 6(3)(3), 1223–1233.
- 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. <https://doi.org/10.1136/postgradmedj-2014-133017>
- Bruner and suddart. (2015). *keperawatan Medikal Bedah*. EGC, Jakarta.
- Budiasningrum, R. S., Utami, R. J., Mahendika, D., Vanchapo, A. R., Velyna, T., & Pranajaya, S. A. (2023). Meningkatkan Self Esteem Siswa Melalui Pendekatan Kognitif Behavior Therapy Dengan Teknik Self Instruction. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran (JRPP)*, 6(4), 2748–2753.
- Dinkes Kota Kupang. (2018). Profil Kesehatan Kota Kupang Tahun 2018. *Profil Kesehatan Kota Kupang Tahun 2018*, 0380, 19–21. <https://dinkes-kotakupang.web.id/bank-data/category/1-profil-kesehatan.html?download=36:profil-kesehatan-tahun-2018>
- Haskas, Y., Luther, M., Kadrianti, E., Nani, S., Makassar, H., Kemerdekaan, J. P., No, V., & Makassar, K. (2022). Hubungan Self Care Dengan Quality Of Life Penderita Diabetes Melitus TIPE II. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 2, 401–407. <http://jurnal.stikesnh.ac.id/index.php/jimpk/article/view/946>
- Hamu, Antonia Helena; Kedang, Sabinus Bunga Ama; Vanchapo, Antonius Rino. Relationship of coping strategies with resilience, self-efficiency, and anxiety in the new normal period of the covid-19 pandemic on Teenagers In Kupang City. *JNKI (Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia) (Indonesian Journal of Nursing and Midwifery)*, [S.l.], v. 10, n. 3, p. 198-204 [http://dx.doi.org/10.21927/jnki.2022.10\(3\).198-204](http://dx.doi.org/10.21927/jnki.2022.10(3).198-204).
- Johnson, E. L., Feldman, H., Butts, A., Chamberlain, J., Collins, B., Doyle-Delgado, K., Dugan-Moverley, J., Freeman, R. S., Leal, S., Saini, P., Shubrook, J. H., Trujillo, J., Draznin, B., Aroda, V. R., Bakris, G., Benson, G., Brown, F. M., Green, J., Huang, E., ... Gabbay, R. A. (2021). Standards of medical care in diabetes - 2021 abridged for primary care providers. *Clinical Diabetes*, 39(1), 14–43. <https://doi.org/10.2337/cd21-as01>

- Kalra, S., Jena, B. N., & Yeravdekar, R. (2018). Emotional and psychological needs of people with diabetes. *Indian Journal of Endocrinology and Metabolism*, 22(5), 696–704.
https://doi.org/10.4103/ijem.IJEM_579_17
- Kemendes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kemendrian Kesehatan RI*, 53(9), 1689–1699.
- Kemendrian kesehatan republik indonesia. (2020). Tetap Produktif, Cegah Dan Atasi Diabetes Mellitus. In *pusat data dan informasi kemendrian kesehatan RI*.
- Kesehatan, J., & Indonesia, K. (2019). *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia. Vol 15 No 1, Maret 2019*. 15(1), 1–11.
- Khaerunnisa, A., Vanchapo, A. R., & Yulianti, N. (2023). The Effect Of Mentoring Programs On Improving Critical Thinking Ability Using Standardized Nursing Language As A Learning Method In Students. *Journal for Quality in Public Health*, 7(1), 34–41.
- Kiik, S. M., Vanchapo, A. R., Elfrida, M. F., Nuwa, M. S., & Sakinah, S. (2020). Effectiveness of Otago Exercise on Health Status and Risk of Fall Among Elderly with Chronic Illness. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 23(1), 15–22.
<https://doi.org/10.7454/jki.v23i1.900>
- Kolb, H., & Martin, S. (2017). Environmental/lifestyle factors in the pathogenesis and prevention of type 2 diabetes. *BMC Medicine*, 15(1), 1–11.
<https://doi.org/10.1186/s12916-017-0901-x>
- Kusnanto*, Putri Mei Sundari, Candra Panji Asmoro, H. A. (2019). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Diabetes Self-Management Dengan Tingkat Stres Pasien Diabetes Mellitus Yang Menjalani Diet. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 1(31–42), 22.
<https://doi.org/DOI:10.7454/jki.v22i1.780>
- Lee, A. A., Piette, J. D., Heisler, M., & Rosland, A. M. (2018). Diabetes distress and glycemic control: The buffering effect of autonomy support from important family members and friends. *Diabetes Care*, 41(6), 1157–1163.
<https://doi.org/10.2337/dc17-2396>
- Merlin, N., & Vanchapo, A. (2020). Breast Cancer Self-concept at Prof. Dr. W. Z. Johannes Hospital Kupang. *JNKI (Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia) (Indonesian Journal Of Nursing And Midwifery)*, 8(2), 95-99.
[doi:http://dx.doi.org/10.21927/jnki.2020.8\(2\).95-99](http://dx.doi.org/10.21927/jnki.2020.8(2).95-99)
- Nuraini, I., Febrianti, N., Rabiah, R., & Kalla, H. (2022). Hubungan Diabetes Distress dengan Selfcare pada Diabetes Mellitus. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 5(5), 278–283.
<https://doi.org/10.56338/jks.v5i5.2447>
- Nurmaguphita, D., & Sugiyanto, S. (2019). Gambaran Distress Pada Penderita Diabetes Mellitus. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 6(2), 76.
<https://doi.org/10.26714/jkj.6.2.2018.76-82>
- PERKENI, J. (2015). *Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Mellitus Tipe II di Indonesia*.
- Perrin, N. E., Davies, M. J., Robertson, N., Snoek, F. J., & Khunti, K. (2017). The prevalence of diabetes-specific emotional distress in people with Type 2 diabetes: a systematic review and meta-analysis. *Diabetic Medicine*, 34(11), 1508–1520.
<https://doi.org/10.1111/dme.13448>
- PH, L., Sari, I. P., & Hermanto, H. (2019). Gambaran Tingkat Depresipasien Diabetes Mellitus di Kabupaten Kendal. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Ternate*, 11(2), 48.
<https://doi.org/10.32763/juke.v11i2.86>
- Putra, A. J. P., Widayati, N., & Sutawardana, J. H. (2017). Hubungan Diabetes Distress dengan Perilaku Perawatan Diri pada Penyandang Diabetes Melitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Rambipuji Kabupaten Jember. *E-Jurnal Pustaka Kesehatan*, 5(1), 185–192.
<https://jurnal.unej.ac.id/index.php/JPK/article/view/5773>
- Rahmi, H., Malini, H., & Huriani, E. (2020). Peran Dukungan Keluarga Dalam Menurunkan Diabetes Distress Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe II. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 8(4), 127–133.
<https://doi.org/10.25077/jka.v8i4.1129>
- Shrivastava, S. R. B. L., Shrivastava, P. S., & Ramasamy, J. (2013). Role of self-care in management of diabetes mellitus. *Journal of Diabetes and Metabolic Disorders*, 12(1), 1.
<https://doi.org/10.1186/2251-6581-12-14>
- Spruijt-Metz, D., O'Reilly, G. A., Cook, L., Page, K. A., & Quinn, C. (2014). Behavioral contributions to the pathogenesis of type 2 diabetes topical collection on pathogenesis of type 2 diabetes and insulin resistance. *Current Diabetes Reports*, 14(4), 1–16.
<https://doi.org/10.1007/s11892-014-0475-3>
- Summers-Gibson, L. (2019). *Women with Type 2 Diabetes Mellitus: Diabetes Self-Care, Women with Type 2 Diabetes Mellitus: Diabetes Self-Care, Diabetes Time*

- Management, and Diabetes Distress Diabetes Time Management, and Diabetes Distress.* <https://scholarship.shu.edu/dissertations/2724>
- Van Bastelaar, K. M. P., Pouwer, F., Geelhoed-Duijvestijn, P. H. L. M., Tack, C. J., Bazelmans, E., Beekman, A. T., Heine, R. J., & Snoek, F. J. (2010). Diabetes-specific emotional distress mediates the association between depressive symptoms and glycaemic control in Type 1 and Type 2 diabetes. *Diabetic Medicine*, 27(7), 798–803. <https://doi.org/10.1111/j.1464-5491.2010.03025.x>
- Vanchapo, A. R., Anggorowati, A., & Merlin, N. M. (2023). The Impact of Stress on The Work Performance of COVID-19 Isolation Room Nurses at Hospitals in Timor. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 26(2), 128–134. <https://doi.org/10.7454/jki.v26i2.864>
- Wardian, J., & Sun, F. (2014). Factors Associated With Diabetes-Related Distress: Implications for Diabetes Self-Management. *Social Work in Health Care*, 53(4), 364–381. <https://doi.org/10.1080/00981389.2014.884038>
- Widodo, C., Tamtomo, D., & Prabandari, A. N. (2016). Hubungan Aktifitas Fisik, Kepatuhan Mengonsumsi Obat Anti Diabetik Dengan Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Mellitus di Fasyankes Primer Klaten. *Jurnal Sistem Kesehatan*, 2(2), 63–69. <https://doi.org/10.24198/jsk.v2i2.11237>
- Widyanata. (2018). Penerapan Kalender Dm Berbasis Aplikasi Android Sebagaimedia Dsme (Diabetes Self Management Education) Terhadap Self Efficacy Dan Kadar Hba1c Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2. *Universitas Airlangga*. http://repository.unair.ac.id/78293/2/TKP86_18Widp.pdf