

**SKRIPSI**  
**HUBUNGAN *SELF-MANAGEMENT* DENGAN TINGKAT STRESS PADA**  
**PASIEN DIABETES MELITUS DI PUSKESMAS TUGU KABUPATEN**  
**TRENGGALEK**



Oleh :

**FUAD BAGUS PEBRYUTOMO**

**NIM 21632045**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN**  
**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO**

**2025**

**HUBUNGAN *SELF-MANAGEMENT* DENGAN TINGKAT STRESS PADA  
PASIEN DIABETES MELITUS DI PUSKESMAS TUGU KABUPATEN  
TRENGGALEK**

**Skripsi**

**Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)**



**Oleh :**

**FUAD BAGUS PEBRYUTOMO**

**NIM 21632045**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**


**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO**

**2025**

## SURAT PERNYATAAN

Saya bersumpah bahwa skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah dikumpulkan oleh orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di Perguruan Tinggi manapun

Ponorogo, 25 September 2025  
Yang menyatakan,

  
**Fuad Bagus Pebrutomo**  
**NIM. 21632045**



## LEMBAR PENGESAHAN

Hubungan *Self-Management* Dengan Tingkat Stress Pada Pasien Diabetes Melitus

Di Puskesmas Tugu Kabupaten Trenggalek

Fuad Bagus Pebryutomo

Skripsi ini telah disetujui pada tanggal : 22 Januari 2025

Oleh :  
Pembimbing 1

Siti Munawaroh, S.Kep.Ns., Hl.Ke  
NIDN. 0717107001

Pembimbing 2

Saiful Nurhidayat, S.Kep, Ns., M.Kep  
NIDN. 0714127901

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Saiful Nurhidayat, S.Kep, Ns., M.Kep  
NIDN. 0714127901

Universitas Muhammadiyah Ponorogo

## PERNYATAAN KEASLIAN PENULIS

### PERNYATAAN KEASLIAN PENULIS

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Fuad Bagus Pebryutomo

NIM : 21632045

Institusi : Program studi sarjana keperawatan fakultas ilmu kesehatan universitas muhammadiyah ponorogo

Menyatakan bahwa yang berjudul " hubungan self management dengan tingkat stress pada pasien diabetes mellitus di puskesmas tugu kabupaten trenggalek " adalah bukti bukan skripsi orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapatkan sanksi.

Ponorogo, 13 Februari 2026



METUKAI  
TEMUKAI  
KORSIANG300000-0

**Fuad Bagus Pebryutomo**

NIM.21632045

**SURAT PENERAPAN PANITIA PENGUJI SKRIPSI**

Skripsi Ini Telah Diuji dan Dinilai Oleh Panitia Penguji Pada  
Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas

Muhammadiyah Ponorogo

Pada tanggal 26 Januari 2026

**PANITIA PENGUJI**

Ketua : Laily Isro'in, S.Kep, Ns., M.Kep (.....)  
Anggota : 1. Siti Munawaroh, S.Kep.Ns.,M.Kep (.....)  
2. Saiful Nurhidayat, S.Kep, Ns., M.Kep (.....)

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Ponorogo

**Saiful Nurhidayat, S.Kep, Ns., M.Kep**  
**NIK. 19791214 200302 12**

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami panjatkan ke hadirat Allah SWT, karena berkat rahmat, hidayah, serta karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan *Self-Management* Dengan Tingkat Stress Pada Pasien Diabetes Melitus Di Puskesmas Tugu Kabupaten Trenggalek”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep.) pada Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis mendapatkan banyak bantuan, arahan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, perkenankanlah penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Dr. Rido Kurnianto, M.Ag sebagai Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
2. Saiful Nurhidayat, S.Kep, Ns., M.Kep sebagai Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
3. Siti Munawaroh, S.Kep.,Ns.,M.Kep sebagai Kepala Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo dan pembimbing pertama, yang dengan penuh kesabaran telah memberikan pendampingan, arahan, serta dorongan semangat selama proses penyusunan skripsi ini
4. Saiful Nurhidayat, S.Kep, Ns., M.Kep selaku pembimbing kedua, atas segala bimbingan, masukan, dan motivasi yang diberikan dalam penyusunan skripsi ini hingga dapat terselesaikan dengan baik.

5. Para dosen di Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo, atas ilmu, semangat, dan dukungan yang telah diberikan selama proses pembelajaran.
6. Kedua orang tua saya, Bapak Suwarno dan Ibu Hawin Imtihana, serta keluarga besar, yang selalu memberikan doa, semangat, dukungan moral, dan materi yang tiada hentinya.
7. Sahabat-sahabat dan rekan seperjuangan saya, khususnya Alvin Naghiirwa Ramadhan dan Muhammad Randy Harvian Evansyah, atas kerja sama, dukungan, dan semangat yang diberikan.
8. Seluruh teman-teman S1 Keperawatan Angkatan 2021, atas kebersamaan dan pelajaran berharga yang telah diberikan selama masa perkuliahan.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan. Oleh karena itu, penulis dengan tulus mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi penyempurnaan karya ini. Penulis juga berharap, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan memberikan kontribusi positif terhadap perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang keperawatan.

Ponorogo, 25 September 2025

Penulis



**Fuad Bagus Pebrutomu**  
**NIM. 21632045**

## ABSTRAK

### Hubungan *Self-Management* Dengan Tingkat Stress Pada Pasien Diabetes Melitus Di Puskesmas Tugu Kabupaten Trenggalek

Oleh:

Fuad Bagus Pebryutomo

NIM. 21632045

**Pendahuluan:** Diabetes Melitus merupakan penyakit kronis yang membutuhkan pengelolaan jangka panjang melalui *self-management*. Pasien diabetes juga rentan mengalami stres psikologis yang dapat memengaruhi kesehatan dan kualitas hidup. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat *self-management*, tingkat stres, serta hubungan antara *self-management* dengan tingkat stres pada pasien Diabetes Melitus di Puskesmas Tugu Kabupaten Trenggalek.

**Metode:** Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* dengan teknik *purposive sampling*. Sebanyak 82 pasien Diabetes Melitus menjadi responden. Pengumpulan data dilakukan pada 19 Desember 2025 sampai 2 Januari 2026 saat kegiatan ILP, Prolanis, dan Poli Lansia. Instrumen yang digunakan adalah *Diabetes Self-Management Questionnaire* (DSMQ) dan *Perceived Stress Scale* (PSS). Data dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan tabulasi silang serta uji korelasi Spearman.

**Hasil:** Sebagian besar responden memiliki *self-management* kategori cukup sebanyak 52 responden (63,4%), sedangkan kategori kurang sebanyak 30 responden (36,6%). Tingkat stres responden didominasi kategori sedang sebanyak 56 responden (68,3%), diikuti stres berat 18 responden (22,0%) dan stres ringan 8 responden (9,8%). Uji korelasi *Spearman* menunjukkan  $p = 0,480$  ( $p > 0,05$ ) dengan  $r = -0,079$ , sehingga tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *selfmanagement* dan tingkat stres.

**Kesimpulan:** Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *self-management* dengan tingkat stres pada pasien Diabetes Melitus. Faktor lain diduga memengaruhi stres dan kemampuan *self-management* pasien.

**Kata kunci:** Diabetes Melitus, *Self-Management*, Tingkat Stres, DSMQ, PSS

## **ABSTRACT**

### ***The Association Between Self-Management and Stress Levels Among Patients with Diabetes Mellitus at Tugu Primary Health Center, Trenggalek Regency***

**By**

**Fuad Bagus Pebryutomo**

**NIM. 21632045**

**Introduction:** Diabetes Mellitus is a chronic disease that requires long-term management through effective self-management. Patients with diabetes are also vulnerable to psychological stress, which may affect their health and quality of life. This study aimed to determine the level of self-management, stress level, and the relationship between self-management and stress among patients with Diabetes Mellitus at Tugu Primary Health Center, Trenggalek Regency.

**Methods:** This study employed a cross-sectional design with purposive sampling. A total of 82 patients with Diabetes Mellitus participated as respondents. Data were collected from December 19, 2025, to January 2, 2026, during ILP activities, the Prolanis program, and services at the Geriatric Clinic. The instruments used were the Diabetes Self-Management Questionnaire (DSMQ) and the Perceived Stress Scale (PSS). Data were analyzed using univariate and bivariate approaches through cross-tabulation and Spearman's correlation test. **Results:** Most respondents had a moderate level of self-management (52 respondents; 63.4%), while 30 respondents (36.6%) had a low level. Stress levels were mostly moderate (56 respondents; 68.3%), followed by severe stress (18 respondents; 22.0%) and mild stress (8 respondents; 9.8%). Spearman's correlation test showed  $p = 0.480$  ( $p > 0.05$ ) with  $r = -0.079$ , indicating no significant relationship between self-management and stress levels.

**Conclusion:** There was no significant relationship between self-management and stress levels among patients with Diabetes Mellitus. Other factors may influence patients' stress and self-management ability.

**Keywords:** Diabetes Mellitus, Self-Management, Stress Level, DSMQ, PSS

## DAFTAR ISI

<b>COVER</b> .....	i
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	iii
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	iv
<b>LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN</b> .....	v
<b>SURAT PENERAPAN PANITIA PENGUJI SKRIPSI</b> .....	vi
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vii
<b>ABSTRAK</b> .....	ix
<b>ABSTRACT</b> .....	x
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xvi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xvii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xvii
<b>DAFTAR SINGKATAN</b> .....	xxi
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b> .....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.3.1 Tujuan umum.....	5
1.3.2 Tujuan Khusus.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	6
1.4.2 Manfaat Praktis.....	6
1.5 Keaslian Penelitian.....	7

<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>12</b>
<b>2.1 Konsep Diabetes Melitus .....</b>	<b>12</b>
2.1.1 Pengertian Diabetes Mellitus .....	12
2.1.2 Klasifikasi Diabetes Mellitus .....	12
2.1.3 Etiologi Diabetes Mellitus.....	14
2.1.4 Faktor – Faktor yang Berkontribusi Dalam Dukungan Sosial.....	15
2.1.5 Patofisiologi Diabetes Mellitus.....	18
2.1.6. Manifestasi Diabetes Mellitus.....	19
2.1.7. Penatalaksanaan Diabetes Mellitus.....	21
<b>2.2 Konsep <i>Self-management</i> Pada Pasien Diabetes Mellitus.....</b>	<b>22</b>
2.2.1 Pengertian <i>Self-Management</i> .....	22
2.2.2 Dimensi/ <i>Domaine Self-Management</i> Pada DM.....	23
2.2.3 Faktor Yang Mempengaruhi <i>Self-Management</i> .....	27
2.2.4 Dampak <i>Self-Management</i> yang Baik dan Buruk terhadap Gula Darah dan Komplikasi.....	30
2.2.5 Instrumen Pengukuran <i>Self Management</i> .....	32
<b>2.3 Konsep Stres pada Pasien Diabetes Melitus.....</b>	<b>32</b>
2.3.1. Pengertian Stres .....	32
2.3.2 Jenis Stres .....	33
2.3.3 Penyebab Stres pada Pasien DM .....	34
2.3.4 Tingkatan Stres pada DM.....	40
2.3.5 Dampak Stres pada Pasien DM .....	41
2.3.6 Koping Stres dalam Melaksanakan Diet DM .....	42
2.4. Hubungan <i>Self-Management</i> dengan Tingkat Stres pada Pasien DM .....	43

2.5 Kerangka Teori.....	45
<b>BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN...</b>	<b>46</b>
3.1 Kerangka Koseptual Penelitian .....	46
3.2 Hipotesis Penelitian.....	48
<b>BAB 4 METODE PENELITIAN .....</b>	<b>49</b>
4.1 Desain Penelitian.....	49
4.2 Kerangka Operasional.....	49
4.3 Populasi, Sampel, Sampling.....	52
4.3.1 Populasi.....	52
4.3.2 Sampel.....	52
4.3.3 Besar Sampel .....	52
4.3.4 Teknik Sampling.....	54
4.3.5. Besar Sampel .....	55
4.4 Variabel Penelitian .....	55
4.5 Definisi Operasional .....	56
4.6 Instrumen penelitian.....	58
4.6.1 Uji Validitas.....	58
4.6.2 Uji Reliabilitas.....	60
4.7 Lokasi dan Waktu penelitian.....	61
4.8 Prosedur pengumpulan Data dan analisa data	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.8.1 Prosedur Pengumpulan Data .....	63
4.8.2 Pengolahan Data .....	64
4.9 Analisa Data.....	67

4.10. Etika Penelitian .....	73
<b>BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>74</b>
5.1 Gambaran dan Lokasi Penelitian.....	74
5.2. Keterbatasan Penelitian.....	75
5.3 Hasil Penelitian.....	76
5.3.1. Data Umum .....	76
5.3.2 Data Khusus .....	80
<u>5.4</u> Pembahasan.....	84
5.4.1 Mengidentifikasi <i>Self-Management</i> Dalam Pasien Diabetes Melitus di Puskesmas Tugu, Kabupaten Trenggalek.....	84
5.4.2 Mengidentifikasi Tingkat Stress Dalam Pasien Diabetes Melitus di Puskesmas Tugu, Kabupaten Trenggalek.....	86
5.4.3 Menganalisis Hubungan <i>Self-Management</i> Dengan Tingkat Stress Pada Pasien Diabetes Melitus Di Puskesmas Tugu, Kabupaten Trenggalek	91
<b>BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>98</b>
6.1 Kesimpulan.....	98
6.2 Saran.....	99
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>101</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>107</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 4.1</b> Definisi Operasional Hubungan Antara Self-management Dengan Tingkat Stres Pada Pasien Diabetes Mellitus Di Puskesmas Tugu Kabupaten Trenggalek .....	57
<b>Tabel 4.2</b> Kisi-Kisi Diabetes <i>Self-Management Questionnaire</i> . .....	69
<b>Tabel 4.3</b> Kisi-Kisi <i>Perceived Stress Scal</i> .....	71
<b>Tabel 5.1</b> Karakteristik Responden Berdasarkan Usia di Wilayah Puskesmas Tugu Trenggalek 19 Desember 2025 sampai 2 Januari 2026 .....	76
<b>Tabel 5.2</b> Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di Wilayah Puskesmas Tugu Trenggalek .....	77
<b>Tabel 5.3</b> Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir di Wilayah Puskesmas Tugu Trenggalek .....	77
<b>Tabel 5.4</b> Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan di Wilayah Puskesmas Tugu Trenggalek .....	78
<b>Tabel 5.5</b> Karakteristik Responden Berdasarkan Pendapatan di Wilayah Puskesmas Tugu Trenggalek .....	79
<b>Tabel 5.6</b> Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Menderita Diabetes Melitus di Wilayah Puskesmas Tugu Trenggalek Lama Menderita Diabetes .....	80
<b>Tabel 5.7</b> Distribusi <i>Self-Management (DSMQ)</i> Pasien Diabetes Melitus di Wilayah Puskesmas Tugu Trenggalek 19 Desember 2025 sampai 2 Januari 2026 .....	80
<b>Tabel 5.8</b> Distribusi Tingkat Stres (PSS) Pasien Diabetes Melitus di Wilayah Puskesmas Tugu Trenggalek 19 Desember 2025 sampai 2 Januari 2026 ....	81
<b>Tabel 5.9</b> Hubungan <i>Self-Management (DSMQ)</i> dengan Tingkat Stres (PSS) .....	82
<b>Tabel 5.10</b> Uji Korelasi <i>Spearman</i> .....	83

## DAFTAR GAMBAR


<b>Gambar 2.1</b> Kerangka Teori Hubungan <i>Self-Management</i> Dengan Tingkat Stress Pada Pasien Diabetes Melitus.....	45
<b>Gambar 3.1</b> Kerangka Teori Hubungan <i>Self-Management</i> Dengan Tingkat Stress Pada Pasien Diabetes Melitus Di Puskesmas Tugu Kabupaten Trenggalek.....	47
<b>Gambar 4. 1</b> Kerangka Operasional Hubungan Antara <i>Self Management</i> Dengan Tingkat Stres Pada Pasien Diabetes Mellitus Di Puskesmas Tugu Kabupaten Trenggalek.....	51



## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran 1</b> Surat Izin Pengambilan Data Awal.....	107
<b>Lampiran 2</b> Surat Izin Penelitian.....	108
<b>Lampiran 3</b> Surat Pengambilan data awal dari Bakesbangpol.....	109
<b>Lampiran 4</b> Surat Balasan Data Awal dari Dinas Kesehatan Trenggalek.....	110
<b>Lampiran 5</b> Surat Balasan Pengambilan Data Awal dari Puskesmas .....	112
<b>Lampiran 6</b> Surat Balasan Izin Penelitian dari Dinkes Trenggalek .....	113
<b>Lampiran 7</b> Surat Balasan Izin Penelitian dari Puskesmas Tugu.....	114
<b>Lampiran 8</b> Surat Keterangan Layak Etik.....	115
<b>Lampiran 9</b> Surat Bebas Plagiasi .....	116
<b>Lampiran 10</b> Lembar Persetujuan Menjadi Responden .....	117
<b>Lampiran 11.</b> Dokumentasi Penelitian .....	124
<b>Lampiran 12.</b> Data.....	125
<b>Lampiran 14</b> Uji Statistika .....	129
<b>Lampiran 15</b> Lembar Bimbingan .....	143

## DAFTAR SINGKATAN



DKA	: <i>Diabetic Ketoacidosis</i>
DM	: <i>Diabetes Mellitus</i>
GAD65	: <i>Glutamic Acid Decarboxylase Antibody</i>
HHS	: <i>Hypersomar Hyperglycemic State</i>
HLA	: <i>Human Leukocyte Antigen</i>
IA-2	: <i>Insulinoma-Associated Antigen-2</i>
ICA	: <i>Inslet Cell Antibody</i>
IDF	: <i>International Diabetes Federation</i>
Kemkes RI	: <i>Kementrian Kesehatan Rakyat Indonesia</i>
PSS	: <i>Perceived Stress Scale</i>
DSMQ	: <i>Diabetes Self Management Questionnaire</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>

