

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Diabetes Melitus merupakan penyakit metabolik kronis yang hingga kini masih menjadi masalah kesehatan global, dengan jumlah penderita yang terus meningkat setiap tahunnya (Antoni & Diningsih, 2021). Pasien diabetes menghadapi tuntutan pengelolaan penyakit yang kompleks dan berkelanjutan, sehingga memerlukan kemampuan *self-management* yang tinggi untuk menjaga kestabilan kondisi fisik dan psikologis (American Diabetes Association, 2023). *Self-management* didefinisikan sebagai serangkaian tindakan sadar yang dilakukan oleh penderita Diabetes Melitus untuk mengelola dan mengendalikan penyakitnya, meliputi pengaturan pola makan, aktivitas fisik, pemantauan kadar gula darah, kepatuhan konsumsi obat, serta perawatan kaki (American Diabetes Association, 2022). Tingkat *self-management* yang baik secara konsisten berkorelasi dengan penurunan *diabetes distress* dan pencapaian kontrol glukosa darah (HbA1c) yang optimal, sehingga menurunkan risiko komplikasi, memperbaiki kualitas hidup, dan meningkatkan *outcome* klinis jangka panjang (American Diabetes Association, 2022). Sebaliknya, *diabetes distress* yang tinggi terbukti menurunkan kemampuan *self-management* dan berakibat pada buruknya kontrol glukosa darah (Gonzalez, 2023). Peningkatan *diabetes distress* juga berdampak langsung maupun tidak langsung terhadap kontrol HbA1c yang buruk, baik melalui jalur fisiologis seperti peningkatan kadar kortisol yang menekan produksi insulin maupun melalui jalur perilaku, yaitu menurunnya

kepatuhan konsumsi obat, gaya hidup tidak sehat, serta rendahnya kemampuan *self-management* (Höld et al., 2025). Hubungan antara *self-management* dan *diabetes distress* bersifat resiprokal dan sangat erat, di mana *distress* yang tinggi cenderung menurunkan kemampuan *self-management* pasien, sedangkan *self-management* yang efektif dapat menurunkan tingkat *distress* secara bermakna (Mangoulia & Milionis, 2024). Lebih lanjut, penelitian Rifa Qurotul Laili (2025) mengonfirmasi bahwa semakin tinggi tingkat stress yang salah satunya termanifestasi dalam *diabetes distress* semakin rendah perilaku kontrol glukosa darah melalui *self-management*. Sebaliknya, Sun et al. (2024) menunjukkan bahwa semakin tinggi kemampuan *self-management*, semakin rendah tingkat stres yang dialami, sehingga kadar gula darah cenderung lebih terkontrol.

Berdasarkan data *International Diabetes Federation* (IDF, 2021), sebanyak 537 juta orang dewasa di dunia hidup dengan diabetes, dan jumlah ini diperkirakan meningkat menjadi 643 juta pada tahun 2030 serta 784 juta pada tahun 2045. Berdasarkan hasil pencarian, data terkait prevalensi diabetes di Indonesia yang didukung oleh Kementerian Kesehatan (Kemenkes RI) menunjukkan bahwa prevalensi diabetes melonjak dari 10,9% pada 2018 menjadi 11,7% pada tahun 2023 (Kemenkes RI, 2023). Indonesia menempati peringkat kelima dunia dengan jumlah penderita diabetes mencapai 19,5 juta jiwa, dan diprediksi akan meningkat secara signifikan di tahun-tahun mendatang (Kemenkes RI, 2023). Di Kabupaten Trenggalek, pada tahun 2023 tercatat 13.941 penderita DM, terdiri dari 4.388 laki-laki dan 9.553 perempuan. Hasil studi pendahuluan pada Desember 2024 di Puskesmas

Kecamatan Tugu Kabupaten Trenggalek menunjukkan penurunan kunjungan kontrol pasien diabetes dari 54 pasien pada Oktober menjadi 21 pasien pada Desember 2024, yang mengindikasikan adanya masalah dalam *self-management* pasien yang diduga kuat berkaitan dengan tingkat stres. Dari 21 pasien yang masih melakukan kunjungan kontrol tersebut, dilakukan wawancara untuk menggali faktor penyebab rendahnya kepatuhan pasien. Wawancara mengungkapkan bahwa sebagian pasien memang mengalami stres yang nyata, yang menyebabkan ketidakpatuhan dalam mengonsumsi obat secara teratur, malas berobat serta malas untuk memeriksakan diri/kontrol. Indikasi stres ini didukung oleh pengelolaan diri (*self-management*) yang kurang baik, gangguan psikologis, tekanan pekerjaan, beban pikiran, serta kurangnya perhatian dan dukungan keluarga dalam proses kesembuhan pasien. Temuan ini memperkuat hubungan antara stres dengan rendahnya *self-management* pada pasien diabetes, sesuai dengan penelitian sebelumnya (Gulo, 2023).

Pasien diabetes mellitus (DM) pada awalnya diharapkan mampu menjalankan *self-management*, yang meliputi pengaturan pola makan, olahraga teratur, konsumsi obat sesuai anjuran, serta pemantauan kadar gula darah secara rutin untuk menjaga keseimbangan penyakitnya. Namun, selama menjalankan *self-management* ini, pasien sering menghadapi berbagai tekanan psikologis akibat kebutuhan untuk mengubah gaya hidup, kekhawatiran terhadap komplikasi, dan kesulitan mempertahankan konsistensi pengobatan. Tekanan dan tantangan yang terus-menerus ini lama-kelamaan menimbulkan stres (Fisher et al., 2020). Stres yang dialami pasien kemudian memicu

respons fisiologis melalui pelepasan hormon kortisol dan adrenalin yang dapat meningkatkan resistensi insulin serta menaikkan kadar glukosa darah secara signifikan (Cheng et al., 2020). Selain dampak fisiologis, stres juga menurunkan motivasi pasien dalam menjalankan pola hidup sehat seperti diet seimbang, olahraga, dan kepatuhan terhadap pengobatan, sehingga efektivitas *self-management* menurun dan kontrol gula darah menjadi buruk (Fisher et al., 2020). Bila stres tidak dikelola dengan baik, siklus negatif ini akan terus berlanjut dan memperburuk kondisi diabetes serta kualitas hidup pasien.

Stres pada pasien diabetes memicu respons fisiologis yang dapat langsung menaikkan kadar glukosa dalam darah. Saat seseorang mengalami stres, tubuh melepaskan hormon seperti kortisol dan adrenalin yang merangsang pelepasan glukosa dari hati dan menurunkan efektivitas insulin, sehingga kadar gula menjadi lebih tinggi (Healthline, 2025). Selain pengaruh hormonal, stres juga berdampak pada perilaku pasien misalnya, saat seseorang dalam tekanan emosional, kemungkinan untuk mengabaikan diet, melewatkan obat, atau mengurangi aktivitas fisik meningkat. Kondisi ini mengurangi efektivitas *self-management* dan memperparah kontrol glukosa (Eshete et al., 2023). Penelitian pada pasien lanjut usia merekam bahwa distress diabetes (stres emosional terkait penyakit) berhubungan negatif dengan perilaku *self-management* (Sun et al., 2024). Mengingat realitas bahwa stres dapat menaikkan gula darah baik melalui mekanisme hormonal maupun perilaku, terutama di lingkungan puskesmas dengan sumber daya terbatas seperti Puskesmas Tugu, Kabupaten Trenggalek, penting dilakukan penelitian yang

secara khusus mengukur hubungan antara *self-management* dengan tingkat stres pada pasien diabetes.

Al-Baqarah Ayat 155

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ۝١٥٥

Wa lanabluwannakum bisyai'im minal-khaufi wal-jû'i wa naqshim minal-amwâli wal-anfusi wats-tsamarât, wa basysyirish-shâbirîn

Artinya: "Kami pasti akan mengujimu dengan sedikit ketakutan dan kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Sampaikanlah (wahai Nabi Muhammad,) kabar gembira kepada orang-orang sabar" (Q.S Al-Baqarah - 155)

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: "Apakah Ada Hubungan Antara *Self-management* Dengan Tingkat Stres Pada Pasien Diabetes Melitus di Puskesmas Kecamatan Tugu, Kabupaten Trenggalek?"

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis hubungan *self-management* dengan tingkat stress pada pasien diabetes melitus di Puskesmas Kecamatan Tugu, Kabupaten Trenggalek.

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1 Mengidentifikasi *Self-Management* Dalam Pasien Diabetes Melitus di Puskesmas Tugu, Kabupaten Trenggalek

- 2 Mengidentifikasi Tingkat Stress Dalam Pasien Diabetes Melitus di Puskesmas Tugu, Kabupaten Trenggalek
- 3 Menganalisis Hubungan *Self-Management* Dengan Tingkat Stress Pada Pasien Diabetes Melitus Di Puskesmas Tugu, Kabupaten Trenggalek

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk mengembangkan pengetahuan di institusi. Selain itu, penelitian ini memberikan pengalaman dan pengetahuan praktis untuk melakukan penelitian di masa mendatang, terutama mengenai hubungan *self-management* dengan tingkat stress pada pasien diabetes. Diharapkan data ini dapat digunakan sebagai penelitian awal mengenai hubungan antara *self-management* dengan tingkat stress pada pasien diabetes di Puskesmas Kecamatan Tugu, Kabupaten Trenggalek.

1.4.2. Manfaat Praktis

1. Bagi Pasien Diabetes Melitus

Memberikan informasi tentang pentingnya *self-management* dalam mengelola stres dan kadar gula darah dan membantu pasien dalam menerapkan strategi *self-management* yang efektif dalam kehidupan sehari-hari.

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Memberikan wawasan mengenai pentingnya edukasi *self-management* dalam mendukung pasien diabetes melitus dan menjadi bahan

pertimbangan dalam pembuatan program edukasi kesehatan bagi pasien diabetes untuk meningkatkan kualitas hidup mereka.

3. Bagi Lembaga Kesehatan (Puskesmas/ Rumah Sakit)

Memberikan informasi terkait pentingnya penerapan program *self-management* dalam mengurangi stres pada pasien diabetes melitus dan menjadi dasar dalam pengembangan kebijakan dan program intervensi kesehatan yang lebih efektif bagi pasien diabetes melitus.

4. Bagi Penelitian Berikutnya

Penelitian ini dapat menjadi sumber data bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk mengembangkan penelitian tentang hubungan *self-management* dengan tingkat stress pada pasien diabetes melitus

1.5 Keaslian Penelitian

1. (Gulo, 2023) Hubungan *Self-management* Diet Diabetes Dengan Tingkat Stress Menjalani Diet Pada Pasien. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cross-sectional*, yang dilakukan pada seluruh penderita diabetes melitus di RSUD Bethesda Kota Gunungsitoli, dengan jumlah total 423 orang. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan *purpose sampling* dengan jumlah sampel 106 orang. Menggunakan *questioner The Self-management Dietary Behaviors Questionnaire (SMDBQ)* untuk mengukur *self-management* diet. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis hubungan antara *self-management* diet diabetes dengan tingkat stress menjalani diet pada pasien diabetes melitus di RSUD Bethesda Kota Gunungsitoli, mengetahui bagaimana tingkat stress dapat memengaruhi keberhasilan pasien dalam mematuhi diet diabetes,

memberikan wawasan tentang pentingnya *self-management* dalam menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kepatuhan pasien terhadap diet diabetes. Terdapat persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu pada responden yang diteliti yaitu penderita diabetes melitus. Sedangkan terdapat perbedaan penelitian ini yaitu pada metode penelitian dan pengambilan data yang akan digunakan.

2. (Wisudawati et al., 2023) *Hubungan Pengetahuan dan Self-management dengan Tingkat Stres Pasien Diabetes Melitus yang Menjalani Diet* – Wisudawati, dkk. (2023). Menggunakan studi penelitsn Penelitian kuantitatif, desain deskriptif korelatif dengan pendekatan Cross-sectional. Pada penelitian ini memiliki sampel 50 responden pasien DM yang menjalani diet dengan teknik sampling purposive sampling. Pada penelitian ini menggunakan instrument berupa kuesioner pengetahuan, kuesioner *self-management*, dan skala tingkat stres. Hasil penelitian Sebagian besar responden memiliki pengetahuan baik, *self-management* baik, dan tingkat stres ringan. Uji *Chi-square* menunjukkan ada hubungan signifikan antara pengetahuan dan *self-management* dengan tingkat stres pada pasien DM yang menjalani diet ($p < 0,05$). Dapat disimpulkan bahwa Pengetahuan dan *self-management* yang baik berkontribusi pada penurunan tingkat stres pasien. Persamaan dalam penelitian ini Sama-sama meneliti hubungan *self-management* dengan tingkat stres pada pasien diabetes mellitus, Menggunakan metode kuantitatif dan desain cross-sectional, Menggunakan instrumen kuesioner untuk mengukur *self-management* dan tingkat stress. Perbedaan dalam penelitian ini

menambahkan variabel pengetahuan sebagai variabel independen tambahan, sedangkan penelitian Anda hanya fokus pada *self-management* dan stress, Responden adalah pasien DM yang menjalani diet, sedangkan penelitian yang saya ambil mencakup pasien DM secara umum dan lokasi penelitian berbeda.

3. (Putri et al., 2023) *Hubungan Tingkat Stres dengan Manajemen Diri Diabetes pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2* – Putu Laksmi Sri Ananda Putri, Gusti Ayu Ary Antari, Ni Kadek Ayu Suarningsih (Universitas Udayana, 2023). Jenis penelitian deskriptif korelatif dengan desain cross-sectional. Sampel: 45 pasien DM tipe 2 (usia 45–65 tahun) di UPTD Puskesmas II Denpasar Barat. Menggunakan teknik sampling consecutive sampling. Menggunakan instrument Diabetes Distress Scale (DDS) untuk mengukur tingkat stres dan Diabetes *Self-management* Questionnaire (DSMQ) untuk mengukur manajemen diri diabetes. Hasil penelitian mayoritas pasien mengalami stres ringan (58%) dan memiliki manajemen diri baik (51%), Uji Spearman Rank: $r = -0,504$; $p = 0,000$ → hubungan signifikan dengan kekuatan korelasi sedang dan arah negatif, Artinya: semakin tinggi tingkat stres, semakin buruk manajemen diri pasien DM tipe 2, dan sebaliknya. Persamaan dalam penelitian ini sama-sama mengkaji hubungan *self-management* dengan tingkat stres pada pasien diabetes mellitus. Perbedaan dalam penelitian ini karakteristik responden pada penelitian ini fokus pada usia 45–65 tahun, durasi DM minimal 3 tahun, dan tanpa komplikasi tertentu.

4. (Silalahi et al., 2023) *Penerapan Intervensi Edukasi terhadap Self management, Self-Efficacy, dan Nilai Gula Darah pada Pasien Diabetes Mellitus* – Silalahi, dkk. (2023). Menggunakan studi penelitian, jenis Penelitian kuantitatif, desain pre-experimental dengan pendekatan *one group pretest-posttest*, Sampel 30 pasien DM tipe 2, Teknik sampling menggunakan purposive sampling, Instrumen penelitian ini menggunakan Kuesioner *self-management*, kuesioner *self-efficacy*, dan alat pengukur gula darah. Hasil penelitian ini yaitu Intervensi edukasi meningkatkan skor *self-management* dan *self-efficacy* secara signifikan, Terdapat penurunan nilai gula darah setelah intervensi, Uji statistik menunjukkan $p < 0,05$ untuk semua variabel → intervensi edukasi efektif meningkatkan kemampuan manajemen diri dan mengontrol gula darah. Persamaan dalam penelitian ini sama-sama meneliti *self-management* pada pasien diabetes mellitus, Menggunakan instrumen kuesioner untuk mengukur *self-management*, Fokus pada upaya peningkatan kualitas hidup pasien DM. Perbedaan dalam penelitian ini menggunakan desain pre-experimental dan berfokus pada efek intervensi edukasi, sedangkan penelitian Anda menggunakan desain cross-sectional untuk mengkaji hubungan, Variabel terikat penelitian ini mengukur *self-efficacy* dan nilai gula darah dan penelitian ini bersifat intervensional.
5. (Aulia & Handayani, 2022) *Hubungan Self-management dengan Kadar Gula Darah pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya Padang* – Lenny Erida S., dkk. (2023). Menggunakan studi penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif

korelatif dengan pendekatan Cross-sectional, dengan sampel 56 pasien DM tipe 2, Menggunakan teknik sampling purposive sampling, Penelitian ini menggunakan instrumen kuesioner *self-management* dan alat ukur kadar gula darah. Hasil penelitian ini mayoritas responden memiliki *self-management* kategori baik, Uji statistik menunjukkan ada hubungan signifikan antara *self-management* dan kadar gula darah pada pasien DM tipe 2 ($p < 0,05$), Dapat disimpulkan bahwa semakin baik *self-management*, semakin terkendali kadar gula darah pasien. Persamaan dalam penelitian ini menggunakan desain cross-sectional dan pendekatan kuantitatif, Dilakukan di fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama. Perbedaan dalam penelitian ini mengukur kadar gula darah dan penelitian ini fokus pada kontrol gula darah.

