

## Hubungan Kecemasan Dengan Manajemen Diri Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe II Di Wilayah Kerja Puskesmas Palaran Kota Samarinda

Ade Indra Mawan<sup>1\*</sup>, Siti Khoiroh Muflihatin<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Samarinda, Indonesia.

\* Kontak Email: [indramawan56@gmail.com](mailto:indramawan56@gmail.com)

Diterima:23/07/20

Revisi:13/08/20

Diterbitkan:28/04/21

### Abstrak

**Tujuan studi:** Mengidentifikasi adanya Hubungan Kecemasan dengan manajemen diri pada pengidap diabetes mellitus jenis II di daerah kerja puskesmas palaran kota samarinda

**Metodologi:** Desain penelitian ini deskriptif korelasi dengan pendekatan *Cross Sectional* Jenis penelitian ini kuantitatif dengan jumlah responden sebanyak 152 responden. Uji menggunakan Uji Korelasi Gamma.

**Hasil:** Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh  $P$  value  $0.004 < \alpha$  (0,05), dari hasil tersebut terdapat hubungan bermakna antara tingkat kecemasan dengan manajemen diri.

**Manfaat:** Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan hubungan tingkatan kecemasan dengan manajemen diri pada penderita diabetes mellitus tipe II di puskesmas palaran kota samarinda

### Abstract

**Purpose of study:** Identifying an Anxiety Relationship with Self-Management in Type II Diabetes Mellitus sufferers in the working zone of the Palaran Health Center in Samarinda City.

**Methodology:** The research design was descriptive correlational. Research samples were 152 people, data were collected by questionnaire. Test in bivariate analysis was gamma correlation test.

**Results:** Based on statistical test results obtained  $P$  value  $0.004 < \alpha$  (0.05), from these results there is a significant relationship between the level of anxiety with self-management

**Applications:** The results of this study are expected to be used as further research material relating to the relationship of anxiety levels with self-management in patients with type II diabetes mellitus in the Palaran city of Samarinda

**Kata kunci:** diabetes mellitus tipe II, Tingkat Kecemasan, manajemen diri

### 1. PENDAHULUAN

Diabetes mellitus ialah sesuatu penyakit kronis yang tidak menular dan akan disandang oleh penderita dalam seumur hidupnya Diabetes Mellitus apabila tidak dikelola dengan baik akan dapat mengakibatkan terjadinya berbagai penyakit menahun, seperti penyakit serebrvaskular, penyakit jantung koroner, penyakit pembuluh darah tungkai, penyulit pada mata, ginjal serta syaraf, jika kadar glukosa darah dapat selalu dikendalikan dengan baik, diharapkan semua penyulit menahun tersebut dapat dicegah paling tidak sedikit dihambat (Parkeni, 2015).

Diabetes mellitus dikala ini sudah jadi pemicu kematian terbanyak ke 4 didunia di tiap tahunnya terdapat 2, 3 juta wafat yang diakibatkan langsung oleh diabet mellitus, yang berarti kalau 1 orang per 10 detik ataupun 6 orang per menit yang wafat disebabkan penyakit yang bersangkutan dengan diabetmellitus (Tandra, 2017).

Prevalensi dan insidensi diabetes ini terus meningkat dari tahun ke tahun. Menurut IDF (*International Diabetes Federation*) Diabetes Atlas pada tahun 2017 sebanyak 123 juta orang (usia lebih dari 65 tahun) dan 327 juta orang (usia antara 20-64 tahun) menderita diabetes di dunia. Di Indonesia, jumlah estimasi penderita diabetes sebanyak 10,3 juta orang. Angka tersebut membuat Indonesia menempati peringkat ke-6 di dunia dengan prevalensi penderita diabetes tertinggi setelah China, India, Amerika Serikat, Brazil, dan Meksiko (IDF, 2017). IDF juga memperkirakan kenaikan jumlah penderita DM di Indonesia dari 9.1 juta pada tahun 2014 menjadi 14.1 juta pada tahun 2035.

Penderita diabetes di Kalimantan Timur tertinggi kedua setelah DKI Jakarta pada Riskesdas Tahun 2018, dan jumlah penderita Diabetes Mellitus(DM) menurut kelompok umur terbanyak pada kelompok umur 55-64 tahun yang artinya kelompok usia tersebut masih tergolong pada kelompok usia yang produktif. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013, menyebutkan jumlah absolut penderita DM di Indonesia sekitar 12 juta jiwa, sedangkan untuk jumlah penderita DM di Provinsi Kaltim pada tahun 2013 adalah sebanyak 2,7 % sebanyak 63.330 orang (Pusdatin Kemenkes RI, 2013).

Permasalahan timbulnya kecemasan pada individu yang menderita DM ini merupakan masalah kompleks dimana di pengaruhi berbagai faktor dalam kehidupannya. Setiap penderita Diabetes umumnya mengalami rasa cemas terhadap setiap hal yang berhubungan dengan penyakitnya, missal cemas terhadap setiap kadar glukosa darah yang tinggi atau cemas akan

timbulnya komplikasi akibat diabetesnya. Penderita DM memiliki tingkat depresi dan kecemasan yang tinggi yang berkaitan dengan treatment yang harus dijalani dan terjadi komplikasi serius serta harus menjalani diet atau pengaturan makan, pemeriksaan kadar gula darah, konsumsi obat dan juga olahraga. Selain itu, resiko komplikasi penyakit yang dapat diambil penderita juga menyebabkan terjadinya kecemasan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni (2012).

Faktor yang dapat menimbulkan stres dan cemas pada diri seseorang yakni: lingkungan yang baru, kehilangan kemandirian sehingga mengalami ketergantungan dan memerlukan bantuan orang lain, berpisah dengan pasangan dan keluarga, masalah biaya, kurang informasi, ancaman penyakit yang lebih parah dan masalah pengobatan banyak pasien diabetes melitus yang tidak menyadari dirinya mengidap penyakit yang lebih dikenal oleh masyarakat dengan sebutan penyakit gula atau penyakit kencing manis (Shahi and Ali, 2017).

Bersumber pada riset pendahuluan yang sudah dilakukan pada 30 april 2019 di puskesmas Palaran Samarinda Sebrang didapatkan kalau terdapat peningkatan jumlah pengidap diabet mellitus 2 tahun terakhir ialah, pada tahun 2017 sebanyak 626 orang, tahun 2018 sebanyak 824 orang serta pada tahun 2019 informasi 4 bulan terakhir sebanyak 245 orang. Ada kenaikan jumlah penderita diabet mellitus jenis II tiap tahunnya, sehingga petugas kesehatan butuh melaksanakan penatalaksanaan secara komprehensif.

## 2. METODOLOGI

Jenis penelitian menggunakan desain penelitian yaitu deskriptif korelasi dengan dilakukan pendekatan *Cross Sectional* penelitian dengan kuantitatif. Teknik yang digunakan untuk pengambilan sampel yaitu teknik *simple random sampling*. Dengan jumlah responden sebanyak 152 responden.

Penelitian ini sebanyak 152 responden dengan kriteria sampel, kriteria inklusi menderita diabetes mellitus tipe II usia 26-65 tahun, bisa baca tulis, bersetuju menjadi responden dan menandatangani *informed consent* dan kriteria eksklusi menderita diabetes mellitus gestasional, menderita diabetes *juvenile*, data wawancara tidak lengkap.

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 24-Januari-2020 di wilayah kerja puskesmas Palaran Samarinda sampai dengan 28-Februari-2020, waktu tersebut digunakan untuk mengumpulkan data dengan kuesioner yang di isi lengkap oleh responden dan dikembalikan kepada peneliti. Variabel kecemasan menggunakan kuesioner baku (ZUNG) yang telah di terjemahkan ke dalam bahasa Indonesia Nursalam 2013., serta variabel manajemen diri menggunakan kuesioner baku DSMQ (*Diabetes Self-Management Questionnaire*) yang telah diterjemahkan ke bahasa Indonesia oleh Fuadi tahun 2018.

Pada riset ini menggunakan uji korelasi Gamma menggunakan pengolah data SPSS versi 20 untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel kecemasan dengan manajemen diri untuk mengetahui adanya hubungan atau tidak pada penderita diabetes mellitus tipe II.

## 3. HASIL DAN DISKUSI

### 3.1 Karakteristik Responden

Tabel 1 Berdasarkan Distribusi Frekuensi Ciri Responden

NO	Karakteristik Responden	Frekuensi	%
1	<b>Usia</b>		
	26-35 Dewasa Awal	5	3,3
	36-45 Dewasa Akhir	12	7,9
	46-55 Lansia Awal	39	25,7
	56-65 Lansia Akhir	60	39,5
	>65 Manula	36	23,7
	Jumlah	152	100
2	<b>Jenis Kelamin</b>		
	Pria	48	31,6
	Wanita	104	68,4
	Jumlah	152	100
3	<b>Pendidikan Terakhir</b>		
	Tidak Sekolah	11	7,2
	Sekolah Dasar	77	50,7
	Sekolah Menengah Pertama	34	22,4
	SMA Sederajat	28	18,4
	Perguruan Tinggi	2	1,3
	Jumlah	152	100
4	<b>Pekerjaan</b>		
	Tidak Bekerja	7	4,6
	IRT	73	48

Swasta	15	9,9
Petani	42	27,6
Nelayan	1	0,7
PNS	1	0,7
Pedagang	8	5,3
Pensiun	5	3,3
Jumlah	152	100

Sumber: Data Primer 2020

Berdasarkan **Tabel 1** dapat dilihat bahwa karakteristik responden berdasarkan usia kebanyakan berada dalam golongan usia lansia akhir sebanyak 60 orang (39,5%), kebanyakan responden berjenis kelamin wanita yaitu sebanyak 104 (68,4%) orang, sebagian besar responden berpendidikan SD sebanyak 77 orang (50,7%), dan sebagian besar responden bekerja sebagai IRT sebanyak 73 responden (48%).

**3.2 Analisa Univariat**

1. Variabel Kecemasan

Tabel 2. Berdasarkan distribusi frekuensi tingkat kecemasan

Kecemasan	frekuensi	(%)
Ringan	83	54.6
Sedang	56	36.8
Berat	9	5.9
Panik	4	2.6
Jumlah	152	100,0

Sumber : Data Primer 2020

Pada **Tabel 2** menunjukkan bahwa dari 152 responden sebagian besar memiliki tingkatan kecemasan ringan sebanyak 83 (54,6%) orang, tingkatan kecemasan sedang 56 (36,8%) orang, tingkatan kecemasan berat 9 (5,9%) orang, dan tingkatan panik sebanyak 4 (2,6%) orang.

2. Variabel Manajemen Diri

Tabel 3 Berdasarkan distribusi frekuensi manajemen diri

Self-Management	Frekuensi	(%)
Buruk	1	0,7
Cukup	68	44,7
Baik	83	54,6
Jumlah	152	100,0

Sumber : Data Primer 2020

Pada **Tabel 3** menunjukkan bahwa dari 152 responden sebagian besar memiliki tingkatan manajemen diri yang baik sebanyak 83 (54,6%) responden, cukup 68 (44,7%) responden, buruk 1 (0,7%) responden.

**3.3 Analisa Bivariat**

Tabel 4 Analisis Hubungan Tingkatan Kecemasan Dengan Manajemen Diri Penderita Diabetes Mellitus Jenis II Di Puskesmas Palaran Samarinda.

Tingkat Kecemasan	Self-Management			Jumlah	Koefisien korelasi (r)	P Value
	Buruk	Cukup	Baik			
Ringan	0	29	54	83	0,396	0,004
Sedang	0	31	24	56		
Berat	1	7	2	9		
Panik	0	1	3	4		
Jumlah	1	66	83	152		

Sumber : Data Primer 2020

Hasil uji statistik dengan menggunakan uji gamma di Peroleh  $P$  values  $0,004 < \alpha (0,05)$  sehingga dapat dinyatakan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang mengatakan terdapat hubungan bermakna antara kecemasan dengan manajemen diri pada penderita Diabet Meliitus Jenis II dengan nilai koefisien korelasinya 0,396 yang berarti nilai korelasinya positif dengan kekuatan Lemah.

### 3.4 Diskusi

#### 1. Karakteristik responden

##### a. Usia

Bersumber pada hasil riset dari 152 responden kebanyakan adalah Lanjut usia akhir yaitu sebanyak 60 (39,5%) responden, Lansia Awal sebanyak 39 (25,7%) responden, Manula sebanyak 36 (23,7%) responden, Dewasa Akhir 12 (7,9%) responden, Dewasa Awal sebanyak 5 (3,3 %) responden. Penelitian ini sejalan dengan penelitian [Febty \(2014\)](#) yang menyatakan bahwa ciri responden berdasarkan umur yaitu usia  $>45$  tahun sebanyak 51 (87,9%) responden, mengatakan bahwa resiko terkena diabet akan meningkat dengan nambah usia diatas 40 tahun. Bagi *American Heart Association (AHA) 2012* diabetes jenis II sering terjadi memasuki usia 45 tahun. Peningkatan resiko DM seiring dengan bertambahnya usia terjadinya fungsi fisiologis pada tubuhnya. Berdasarkan uraian diatas peneliti berasumsi bahwa semakin bertambahnya umur atau semakin tua umur seseorang maka akan semakin menurun pula fungsi tubuhnya oleh karena itu usia  $>45$  tahun rentan terkena penyakit diabetes mellitus. Menurut [Kekenusa dkk \(2013\)](#) seseorang yang berumur  $>45$  tahun bersiko 8 kali lebih besar mengalami penyakit diabetes mellitus dibandingkan seseorang yang berumur  $<45$  tahun. Berdasarkan uraian diatas peneliti berasumsi bahwa semakin bertambah usia akan terjadi perubahan anatomis, fisiologis sehingga semakin menurun fungsi tubuhnya serta usia  $>45$  tahun rentan terkena penyakit diabetes mellitus.

##### b. Tipe Kelamin

Bersumber pada hasil penelitian 152 responden kebanyakan adalah berjenis kelamin wanita yaitu sebanyak 104 (68,4%) orang, berjenis kelamin pria sebanyak 48 (31,6%) orang. Riset ini sejalan dengan riset [Catur, dkk \(2013\)](#) ialah jumlah responden sebanyak 86 orang didapatkan hasil yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 53 (61,6 %) responden dan yang berjenis kelamin pria sebanyak 33 (38,4 %) orang. Penyakit diabetes mellitus sering di jumpai pada perempuan dibandingkan laki-laki hal ini disebabkan perempuan memiliki LDL atau kolestrol jahat yang tingkat trigliserida yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki, dan juga terdapat pada perbedaan dalam melakukan semua aktifitas dan pola hidup sehari-hari yang sangat mempengaruhi kejadian suatu penyakit, diabetes mellitus ([Gusti & Erna, 2014](#)).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian [Febty \(2014\)](#) dimana hasil didapatkan yaitu responden perempuan berjumlah 43 (74,1%) responden dari 58 responden. Menurut [Riskseddas \(2013\)](#) prevalensi perempuan lebih banyak dari pada laki-laki, hal ini dikarenakan beberapa faktor resiko obesitas, kurang aktivitas, serta usia dan riwayat DM saat hamil sehingga tingginya kejadian DM pada perempuan. Mayoritas penderita DM yang diteliti adalah perempuan. Menurut [Bener, dkk \(2011\)](#) dalam penelitiannya tentang *High Prevalence of Depression, Anxiety and Stress Symptoms Among Diabetes Mellitus Patients* yang menyimpulkan bahwa prevalensi pasien DM yang mengalami stres sebesar 73,3% untuk wanita dengan DM, dan 61,4% untuk pria dengan DM.

Berdasarkan uraian diatas peneliti berasumsi kalau wanita lebih berisiko terserang diabetes mellitus karena wanita memiliki hormon estrogen sehingga dapat meningkatkan kadar gula darah.

### c. Pendidikan Terakhir

Bersumber dari hasil riset dari 152 orang kebanyakan adalah SD yaitu 77 (50,7%) responden, SMP sebanyak 34 (22,4%) responden, SMA sebanyak 28 (18,4%) responden, Tidak Sekolah sebanyak 11 (7,2%) responden, perguruan tinggi sebanyak 2 (1,3%) responden. Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Nurayati & Adriani, 2017) dengan responden berjumlah 62 orang didapatkan hasil SD sebanyak 19 (31,0%) responden. Menurut Notoatmodjo (2010) seorang yang mempunyai pembelajaran lebih besar hendak memiliki pengetahuan yang lebih luas dibanding dengan seorang yang tingkatan pendidikannya lebih rendah disebabkan pembelajaran ialah dasar utama buat keberhasilan dalam penyembuhan.

Menurut (Abbasi, et al. 2018) semakin tinggi pendidikan seorang maka akan semakin mudah orang tersebut menerima informasi, sehingga pada umumnya memiliki pemahaman yang baik tentang pentingnya perilaku perawatan diri dan memiliki keterampilan manajemen diri untuk menggunakan informasi yang didapat tentang diabetes. Orang yang memiliki tingkat pendidikan tinggi biasanya memiliki pengetahuan tentang kesehatan sehingga orang akan memiliki kesadaran dalam menjaga kesehatan (Irawan, 2010).

Menurut (Rondalyn Dennis-Bradshaw, Walden University) Diabetes amerika asosiasi meninjau standard dan temuan pendidikan manajemen diri diabetes mengungkapkan bahwa individu yang tidak menerima pendidikan formal beresiko terkena peningkatan komplikasi diabetes. Sebuah meta-analisis pendidikan manajemen diri untuk orang dewasa dengan komplikasi diabetes tipe 2 menunjukkan perbaikan dalam kendali glikemik (

Berdasarkan uraian diatas peneliti berasumsi bahwa tingkat pendidikan mempengaruhi dalam persepsi dan pola pikir serta wawasan seseorang terhadap kesehatannya dimana di puskesmas palaran didapatkan hasil pendidikan responden yang hampir setengahnya berpendidikan SD sebanyak 77 orang dikarenakan responden yang berada di palaran kebanyakan warga transmigrasi.

### d. Pekerjaan

Berdasarkan hasil penelitian dari 152 responden adalah IRT sebanyak 73 (48,0%) responden, Petani 42 (27,6%) responden, Swasta 15 (9,9%) responden, Pedagang 8 (5,3%) responden Tidak Bekerja 7 (4,6%) responden, Pensiun 5 (3,3%), Nelayan 1 (0,7%) responden, PNS 1 (0,7%) responden. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Muflihatin (2015) dengan responden berjumlah 42 responden didapatkan hasil yang bekerja sebagai IRT sebanyak 14 (33,3%) responden.

Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian (Alfiani, Yulifah, & Sutriningsih, 2012) dengan responden berjumlah 30 orang didapatkan hasil PNS sebanyak 19 (64,0%) responden. Menurut (Alfiani Yulifah & Sutriningsih 2012) pekerjaan seseorang umumnya memiliki dampak penting dalam upaya meminimalisasi seseorang dalam terkena penyakit diabetes mellitus. Tetapi stress dalam bekerja, kurangnya olahraga serta pola hidup yang tidak sehat menjadi faktor terkena penyakit diabetes mellitus.

Menurut Plotnikoff (2010) dalam *Canadian Journal of Diabetes*, aktifitas fisik merupakan kunci dalam pengelolaan diabetes mellitus terutama sebagai pengontrolan gula darah dan memperbaiki faktor resiko kardiovaskuler seperti menurunkan hiperinsulinemia, meningkatkan sensitifitas insulin serta menurunkan lemak didalam tubuh. Manfaat beraktifitas fisik atau berolahraga pada penderita diabetes mellitus antara lain dapat menurunkan kadar glukosa darah, mencegah penumpukan lemak berlebih pada tubuh dan berperan dalam mengatasi terjadinya resiko komplikasi.

Menurut (Siregar, 2017), rendahnya aktivitas fisik dapat menyebabkan resiko menderita diabetes mellitus lebih besar karena kebutuhan akan insulin rendah sehingga kadar glukosa meningkat. Menurut Peneliti IRT lebih rentan terkena diabetes mellitus karena kurangnya aktivitas fisik, dan ada beberapa IRT yang walaupun dirumah saja, tetapi banyak melakukan aktivitas fisik seperti menyapu, berkebun, dan aktivitas lain yang dilakukan. Namun ada beberapa yang tidak melakukan aktivitas fisik yang jarang di lakukan oleh IRT lebih rentan terkena diabetes mellitus sehingga dapat terjadinya penimbunan lemak.

## 2. Analisa Univariat

### a. Tingkat Kecemasan

Berdasarkan hasil penelitian dari 152 responden sebagian besar tingkat kecemasan kecemasan ringan sebanyak 83 (54,6%) responden, sedang sebanyak 56 (36,8%) responden, berat sebanyak 9 (5,9%) responden, panik sebanyak 4 (2,6%) responden. Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Nur Laily Mahmuda, Thohirun, Irma Prasetyowati, 2016) dengan responden berjumlah 65 responden didapatkan hasil yang memiliki tingkat kecemasan ringan sebanyak 43 (66,2%) responden. Kecemasan ataupun *anxiety* ialah salah satu wujud emosi yang dialami oleh individu berkenaan dengan terdapatnya rasa terancam.

Menurut Amida (2012) kecemasan merupakan sesuatu hal yang tidak mudah untuk dihadapi atau diterima oleh individu pada penderita Diabetes Mellitus Tipe II, oleh karena itu pada penderita DM tipe II tentu sangat membutuhkan dukungan

dari lingkungan sosialnya dan gangguan kecemasan biasanya berupa perasaan yang tidak menyenangkan yang bisa meliputi perasaan khawatir, takut, dan ada perasaan was-was yang ditimbulkan oleh pengaruh ancaman atau gangguan terhadap sesuatu yang belum terjadi pada dirinya dan dapat mempengaruhi aktivitas, penderita DM Tipe II merupakan suatu gangguan pada metabolisme, kecemasan dan depresi memang bukan merupakan faktor-faktor yang dapat membuat seseorang menjadi rentan dan lemah, bukan hanya secara mental tetapi juga secara fisik.

Menurut (Alexander dan Seyle (dalam Pennebaker, 2010) penderita Diabet Jenis II mempunyai tingkatan tekanan mental serta kecemasan yang besar berkaitan dengan tritmen yang wajib dijalani apabila terjadi komplikasi yang sungguh-sungguh, kecemasan yang dirasakan oleh individu dapat menyebabkan terjadinya kecemasan yang serius. Orang dengan DM memiliki tingkat kecemasan 20 % lebih tinggi dibandingkan dengan orang tanpa DM. Gangguan kecemasan memiliki hubungan dengan hiperglikemia pada orang DM (Tsenkova V *et al.*, 2013).

Menurut (Falco 2015) Penderita diabetes mellitus yang mengalami kecemasan sedang hingga panik disebabkan oleh kurangnya pengetahuan tentang komplikasi yang mengiringi perjalanan penyakitnya. Sementara itu, penderita diabetes mellitus yang mengalami kecemasan ringan disebabkan karena sudah terpapar pengetahuan tentang diabetes mellitus. Biasanya penderita diabetes mellitus yang mengalami kecemasan ringan mempunyai riwayat keluarga diabetes mellitus dan sudah lama terdiagnosa menderita diabetes mellitus.

Berdasarkan uraian diatas peneliti berasumsi bahwa kecemasan adalah faktor yang dapat menjadi pencetus seseorang merasa cemas dapat berasal dari diri sendiri maupun dari luar dirinya, sebagian besar responden yang memiliki kecemasan ringan sebanyak 83 responden dimana responden yang memiliki kecemasan ringan dapat mengontrol kecemasannya dikarenakan sudah cukup lama menderita diabetes mellitus dan mendapatkan dukungan sosial dari keluarga dan menerima edukasi di puskesmas.

Pada penelitian ini responden yang kecemasan sedang..sebanyak 56 responden dimana..responden yang memiliki kecemasan sedang dapat mengontrol kecemasannya, dan memiliki pengetahuan yang cukup tentang diabetes mellitusnya dikarenakan puskesmas palaran rutin mengadakan penyuluhan kesehatan tentang penyakit sehingga menambah wawasan responden,

Pada penelitian ini juga ada beberapa responden yang memiliki kecemasan berat sebanyak 9 responden, dikarenakan kurangnya kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan dan masih ada beberapa responden yang bersikap acuh terhadap kesehatannya, responden yang memiliki kecemasan panik sebanyak 4 responden, dimana sudah mengalami komplikasi dan kurangnya responden dalam pengontrolan gula darah ke puskesmas serta dukungan dari keluarga.

#### b. Manajemen Diri

Bersumber pada hasil riset dari 152 orang kebanyakan baik sebanyak 83 (54,6%) responden, cukup sebanyak 68 (44,7%) responden, buruk 1 (0,7%) responden. Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Milda Hidayah, 2019) dengan responden sejumlah 79 orang didapatkan hasil self-management baik (59,5%) responden. Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian (Lisa Hersanti & Fitroh Asriyadi, 2019) dengan responden berjumlah 70 orang didapatkan hasil buruk 17 (54,7%) responden.

Menurut (Kisokanth *et al.*, 2013). Manajemen Diri ialah suatu sikap yang berfokus pada kedudukan dan tanggung jawab individu dalam pengelolaan penyakitnya. Manajemen diri diabet adalah tindakan individu secara teratur untuk kontrol diabet termasuk melaksanakan penyembuhan dan menghindari komplikasi.

Menurut Mahfuz dan Awadala (2011) responden yang telah mengidap penyakit diabetes mellitus lebih lama akan diikuti dengan pelaksanaan pengobatan yang lebih lama pula termasuk dalam hal ini pemeriksaan gula darah. Semakin lama responden menjalani pengobatan maka proses pengobatan tersebut secara langsung akan sering dilakukan, sehingga tidak mudah dilupakan oleh responden

Berdasarkan uraian diatas dapat diketahui bahwa peneliti berasumsi bahwa manajemen diri dapat melatih diri seseorang untuk dapat mengevaluasi dan mengatur serta memonitor, bertanggung jawab terhadap dirinya sendiri dan di puskesmas palaran sebagian besar memiliki nilai yang baik dikarenakan responden rutin dan mengkonsumsi obat dan menjaga pola makan dengan baik, melakukan aktivitas fisik dan sering control ke puskesmas setempat. Tetapi masih terdapat juga beberapa pengidap yang memiliki nilai yang kurang baik atau buruk dikarenakan masih tidak terlalu peduli dengan penyakitnya, sehingga jarang memeriksakan ke fasilitas pelayanan kesehatan dan tidak patuh dalam minum obat, tidak melakukan pengaturan pola makan dengan baik dan kurangnya aktivitas fisik.

### 3. Analisa Bivariat

Berdasarkan hasil uji statistic dengan menggunakan uji gamma di peroleh nilai  $P\ value\ 0,004 < \alpha\ (0,05)$  sehingga dapat dinyatakan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang artinya terdapat hubungan bermakna anatara kecemasan dengan *self-management* pada penderita Diabetes Melitus tipe II dan nilai koefisien korelasi 0,396 yang berarti nilai korelasinya positif dengan kekuatan lemah.

Hasil riset ini sama dengan (Nur Laily Mahmudah, Thorhirun, Irma Prasetyowati, 2016) . Hasil penelitian ini menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara lama mengidap mempunyai pengaruh signifikan terhadap tingkatan kecemasan dengan nilai  $P\ value\ 0,000$ .

Hasil riset ini sejalan dengan teori dari *American Association of Diabetes Educator (2016)*, yang menyatakan bahwa aktifitas fisik dapat mengurangi perasaan stress dan dapat menurunkan kecemasan dan mengurangi resiko pada penyakit kronis seperti diabetes mellitus, kanker dan osteoporosis serta dapat mengurangi penurunan fungsional yang terjadi pada penuaan.

Menurut Hayati (2016) yang menyatakan bahwa adanya hubungan antara lama menderita diabet mellitus jenis II dengan tingkatan kecemasan yang terjadi pada pasien diabet mellitus disebabkan oleh ketakutan pribadi terhadap komplikasi yang mungkin akan muncul akibat dari penyakit yang dialaminya, akibat keterbatasan informasi mengenai diabet mellitus serta adanya perasaan tidak yakin, putus asa, tertekan, serta gugup dalam menjalani kehidupan setelah di diagnose diabet mellitus jenis II.

Menurut (Wahyuni 2012) masalah timbulnya kecemasan pada individu yang menderita DM ini merupakan suatu masalah yang kompleks dimana dipengaruhi oleh beberapa faktor, setiap penderita DM umumnya mengalami rasa cemas terhadap setiap hal yang berhubungan dengan penyakitnya, misal cemas terhadap kadar glukosa darah yang tinggi atau cemas akan timbulnya komplikasi, dan semakin rendah kecemasan seseorang maka semakin baik pula manajemen diri *self-management* merupakan suatu usaha pencegahan komplikasi yang dapat dilakukan penderita DM, dengan meningkatkan pengetahuan dan kemampuan terhadap penyakit sehingga memahami tentang DM dan dapat menangani pula tentang kecemasan yang dialami.

Menurut (Mulyani, 2016) Manajemen diri (*self-management*) menggambarkan perilaku individu yang dilakukan untuk mengontrol diabetes meliputi tindakan pengobatan dan pencegahan terjadinya komplikasi. Tujuan *self-management* adalah untuk mencapai pengontrolan gula darah secara optimal serta mencegah terjadinya komplikasi, karena *self-management* memiliki peranan penting dalam meningkatkan kualitas kesehatan, dan diperlukan juga pemahaman serta edukasi yang cukup agar mengetahui tentang masalah yang dialami dan perlunya untuk melakukan aktifitas, latihan jasmani dan memonitoring kadar gula darah, sehingga dapat mengurangi resiko serius terhadap komplikasi penyakit.

Faktor lain yang berhubungan dengan kecemasan yaitu lama menderita DM. jika seseorang baru menderita ataupun sudah lama menderita DM, hal ini merupakan stressor bagi dirinya karena berbagai komplikasi yang dapat terjadi pada dirinya, sehingga respon emosional kemudian akan muncul terhadap diri penderita DM yang merupakan ungkapan dari perasaan sedih, takut, khawatir, serta cemas akibat menderita DM tipe II dan untuk mengatasi kecemasan perlunya pengetahuan serta informasi yang lengkap yang didapat mengenai DM yang mudah dipahami dan di mengerti sehingga informasi yang didapat bisa di aplikasikan kedalam kehidupan sehari-hari untuk mengatasi kecemasan yang dialami. Hal ini juga menunjukkan bahwa penderita yang memiliki pengetahuan serta informasi yang baik mengenai DM akan mampu menerima penyakit yang dialami dan cenderung merasakan kecemasan yang ringan sehingga dapat menjalankan terapi pengobatan dengan baik (Smeltzer & Bare 2012) .

Berdasarkan uraian diatas peneliti berasumsi bahwa seseorang yang mengalami diabet mellitus jenis II, jika melakukan pola hidup yang sehat dan mengetahui informasi yang jelas tentang penyakit diabet maka akan mengurangi tingkat kecemasan dan beraktifitas fisik dapat menurunkan tingkatan kecemasan serta mengikuti anjuran yang telah diberikan oleh tenaga kesehatan dengan menerapkan Manajemen Diri yang baik dapat menurunkan resiko tingkat kecemasan, semakin rendahnya kecemasan pada penderita diabet mellitus jenis II maka akan semakin baik manajemen diri penderita tersebut.

Dan dari hasil penelitian menjelaskan bahwa ada hubungan antara tingkat kecemasan dengan manajemen diri penderita DM tipe II. Besar hubungannya dalam kategori lemah yang berarti kecemasan bukan merupakan faktor utama manajemen diri diabetes karena dipengaruhi juga oleh faktor-faktor lainnya. Arah hubungan positif menjelaskan bahwa jika kecemasan ringan maka manajemen dirinya juga baik.

#### 4. KESIMPULAN

Hasil uji statistik diperoleh  $P$  value  $0,004 < (0,05)$  sehingga dapat dinyatakan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang mengatakan terdapat hubungan bermakna antara kecemasan dengan manajemen diri pada penderita Diabetes Mellitus Tipe II dengan nilai koefisien korelasinya 0,396 yang berarti nilai korelasinya positif dengan kekuatan korelasinya lemah.

#### SARAN

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan informasi dan evaluasi untuk memperhatikan tingkat kecemasan agar pasien dapat menyesuaikan diri dalam melaksanakan manajemen diri diabetes mellitus. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai data dasar dan pedoman untuk penelitian selanjutnya. Disarankan untuk meneliti faktor-faktor lain yang mempengaruhi manajemen diri penderita diabetes mellitus seperti faktor pola hidup dan faktor budaya.

#### REFERENSI

- ADA. 2016. *Standards of Medical Care In Diabetes - 2016. Diabetes Care - The Journal of Clinical and Applied Research and Education*, 39 (S.1): 1-112.
- Amida, Yun. (2012). *Gangguan Kecemasan Pada Penderita Diabetes Melitus*. Indonesia. Thesis. Universitas Muhamadiyah, Malang.
- Alexander, M., Corrigan, A., Gorski, L. (2010). *Infusion Nursing : An Evidence Based Approach*. Saunders Elsevier Inc. <http://books.google.co.id/books?id=GjY2NKEYhC8C&pg=PA474&dq=phl+ebitis+diundu+tanggal+17+November+2010>.
- Alfiani, Nurul, Rita Yulifah, and Ani Sutriningsih. "Hubungan pengetahuan diabetes melitus dengan gaya hidup pasien diabetes melitus di Rumah sakit tingkat II dr. Soepraoen Malang." *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan 2.2* (2017).
- Abbasi, Y.F., See, O.G., Ping, N.Y., Balasubramanian, G.P., Hoon, Y.C., & Paruchuri, S. (2018). Diabetes knowledge, attitude, and practice among type 2 diabetes mellitus patients in Kuala Muda District, Malaysia – A cross-sectional study. *Diabetes & Metabolic Syndrome: Clinical Research & Reviews*, 12(6), 1057–1063.
- Bener, A., Al-Hamaq, A. O., & Dafeeah, E. E. (2011). High Prevalence of Depression, Anxiety and Stress Symptoms Among Diabetes Mellitus Patients. *The Open Psychiatry Journal*. Vol.5 : 5-12. <http://benthamopen.com/contents/pdf/TOPJ/TOPJ-5-5>
- Catur Akhmad. *Upaya Pasien Dalam Mencegah Kekambuhan Penyakit Diabetes Melitus*. Diss. Universitas Muhammadiyah Malang, 2019.
- Dahlan, M.S. 2011. *Statistik Untuk Kedokteran Dan Kesehatan Deskriptif, Bivariate Dan Multivariate Dilengkapi Dengan Menggunakan SPSS*. Jakarta: Salemba Medika.
- Dennis-Bradshaw, Rondalyn, "Diabetes Self-Management Education for Adults With Type 2 Diabetes Mellitus" (2015). *Walden Dissertations and Doctoral Studies*. 1812
- International Diabetes Federation (IDF). (2017). *IDF Diabetes Atlas Eighth Edition*.
- Kisokanth G, Prathapan S, Indrakumar J, Joseph J. (2013). Factor influencing self-management of Diabetes Mellitus; a review article. *Journal of Diabetology*.
- Keban SA, Ramdhani UA. (2016). Hubungan Rasionalitas Pengobatan dan Self-care dengan Pengendalian Glukosa Darah Pada Pasien Rawat Jalan di Rumah Sakit Bina Husada Cibinong. *Jurnal Ilmu Kefarmasian Indonesia*. 14,1,66-72.
- Hayati, P. K. Hubungan Lama Menderita Diabetes Melitus Tipe 2 Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Di Poliklinik Endokrin Rsdza Banda Aceh. Skripsi. Aceh: Fakultas Kedokteran Universitas Syiah Kuala. 2016.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (KEMENKES RI). 2013. *Situasi dan Analisis Diabetes*. <http://www.depkes.go.id/resource/download/pusdatin/infodatin-diabetes.pdf> diakses 08 April 2019.
- Laily Mahmuda, Thohirun, Irma Prsetyowati (Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Kecemasan Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 di Rumah Sakit Nusantara Medika Utama (Factors Associated With Anxiety Type 2 Diabetes Mellitus Patients at Nusantara Medika Utama Hospital, 2016)
- Mulyani NS. 2016. Hubungan Self Management Pasien Diabetes Mellitus Tipe II Dengan Kadar Gula Darah di Rumah Sakit Kota Banda Aceh. *SEL*.3(2):56-63
- Mahfouz, E. M. & Awadalla H. I. (2011). Compliance to diabetes self-management in rural El-Mina, Egypt. &HQWUDO (XURSHDQ *Journal of Public Health*, 19, 35–41.
- Muflihatin, S. K., & Komala, I. (2015). Hubungan Motivasi Dengan Kepatuhan Diet Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe II di Puskesmas Sempaja Samarinda.
- Notoatmodjo. (2010). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta; PT Rineka Cipta
- Nursalam. (2013). *Konsep Penerapan Metode Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika. Jalan di Rumah Sakit Bina Husada Cibinong. *Jurnal Ilmu Kefarmasian Indonesia*. 14,1,66-72.

- Perkumpulan Endokrinologi Indonesia (Perkeni).(2015). *Konsensus Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 di Indonesia 2015*. Jakarta: PB. PERKENI.
- Plotnikoff, R. C., 2010. Physical Activity in the Management of Diabetes: Population-based Perspectives and Strategies. *Canadian Journal of Diabetes*. 30: 52-62
- Pennebaker, J. W., & Chung, C. K. (2010). Expressive Writing and Its Links to Mental and Physical Health. In H. S. Friedman (Ed.), *Oxford Handbook of Health Psychology*. New York, NY: Oxford University Press.[http://homepage.psy.utexas.edu/homepage/faculty/pennebaker/reprints/Pennebaker&Chung\\_FriedmanChapter.pdf](http://homepage.psy.utexas.edu/homepage/faculty/pennebaker/reprints/Pennebaker&Chung_FriedmanChapter.pdf)
- Riskesdas.(2013). Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2013. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Tandra Hans. (2017). *Panduan Lengkap Mengenal dan Mengatasi Diabetes dengan Cepat dan Mudah*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Stonerock, Gregory L. Et al. (2015). Exercise as Treatment for Anxiety: Systematic Review and Analysis. *Annual Behaviour Medical Journal*. Springer. Doi:10.1007/s12160-014-9685- 9
- Smeltzer & Bare. (2012). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner dan Suddarth* (Ed.8, Vol. 1,2). Jakarta : EGC
- Siregar, LB & Hidajat, LL. (2017). Faktor yang Berperan Terhadap Depresi, Kecemasan dan Stress Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2: Studi Kasus Puskesmas Kecamatan Gambir Jakarta Pusat. *Jurnal Ilmiah Psikologi MANASA*, Vol 6, No.1
- Shahi, M. and Ali, MM. (2017). Comparison of Depression, Anxiety, Stress, Quality of Life, and Alexithymia between People With Type II Diabetes and Non-Diabetic Counterparts. *Personality and Individual Differences*. Vol. 104 p(64-68) <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.07.035>
- Wahyuni, R. (2012). Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe Ii. *Universitas Hasanuddin*, 1–9.
- FUADI, SA (2018). RELATIONSHIP OF MANDIRI DIABETES MANAGEMENT WITH HYPOGLICEMIA EARLY DETECTION ABILITY IN TYPE 2 DIABETES MELLITUS PATIENTS IN THE WORKING AREA OF PUSKESMAS SUMBERSARI, JEMBER DISTRICT
- Gusti & Erna. 2014. Hubungan Fktor Resiko Usia, Jenis Kelamin, Kegemukan Dan Hipertensi Dengan Kejadian Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Mataram, *Media Bina Ilmiah*.
- Nurayati, L., & Adriani, M. (2017). Hubungan Aktifitas Fisik dengan Kadar Gula Darah Puasa Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2. *Amerta Nutrition*, 1(2), 80-87.
- Hidayah, Milda. "Hubungan Perilaku Self-Management Dengan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Pucang Sewu, Surabaya." *Amerta Nutrition* 3.3 (2019): 176-182.
- Hersanti, Lisa, and Fitroh Asriyadi. "Hubungan Manajemen Diri (Self-Management) dengan Citra Tubuh pada Pasien Diabetes Mellitus di Wilayah Kerja PUSKESMAS Palaran Samarinda." *Borneo Student Research (BSR)* 1.1 (2019): 502-509.
- Kekenusa, John S., Budi T. Ratag, and Gloria Wuwungan. "Analisis hubungan antara umur dan riwayat keluarga menderit DM dengan kejadian penyakit DM tipe2 pada pasien rawat jalan di poliklinik penyakit dalam BLU RSUP Prof." RD Kandou Manado. Vol. 0. Universitas (2013).
- Falco, Gemma et al. (2015). The Relationship between Stress and Diabetes Mellitus. *Journal Neurology and Psychology*. Vol 3 (1) p(1-7)
- Tsenkova, V., Albert, M., Georgiades, A., Ryff, C., 2013. Trait Anxiety and Glucose Metabolism in People Without Diabetes: Vulnerabilites Among Black Women. *Diabet Med*. 24(6) : 803-806.