

PENGARUH EDUKASI SELF CARE MANAGEMENT TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PASIEN DIABETES MELLITUS DI WILAYAH PUSKESMAS SUKAPURA

Dacik Monica¹, Ro'isah², Erna Handayani³

Universitas Hafshawaty Zainul Hasan.

Email:daciks@gmail.com

ABSTRAK

Diabetes merupakan penyakit jangka panjang yang bersifat kronis, penyebab diabetes yaitu insulin diproduksi oleh pankreas tidak mencukupi, atau saat tubuh tidak bisa menggunakan insulin yang dihasilkannya secara efektif. Tujuan penelitian ini yaitu mengetahui pengaruh edukasi self care management terhadap tingkat kecemasan pasien diabetes mellitus di Wilayah Puskesmas Sukapura Jenis penelitian pra experimental dengan desain one group pretest-posttest design. Populasi adalah seluruh responden diabetes mellitus yang mengalami kecemasan sejumlah 36 responden, didapatkan sampel sejumlah 36 responden dengan teknik total sampling. Pengumpulan data menggunakan lembar kuesioner, selanjutnya analisis menggunakan SPSS versi 20 dengan uji wilcoxon. Hasil penelitian ini diperoleh tingkat kecemasan sebelum dilakukan edukasi self care management responden mengalami kecemasan berat sejumlah 20 (55,6%), tingkat kecemasan sesudah dilakukan edukasi self care management responden tidak ada kecemasan sejumlah 28 (77,8%) dan ada pengaruh edukasi self care management terhadap tingkat kecemasan pasien diabetes mellitus Di Wilayah Puskesmas Sukapura dengan nilai p value $0,000 < \alpha (0,05)$ Edukasi Self care management dapat menurunkan tingkat kecemasan pada responden yang mengalami diabetes mellitus. Diharapkan responden dapat melakukan edukasi self care management secara mandiri untuk menurunkan tingkat kecemasan pada pasien diabetes mellitus.

Kata Kunci: Edukasi Self Care Management, Tingkat Kecemasan, Diabetes Mellitus

1. PENDAHULUAN

Diabetes merupakan penyakit jangka panjang yang bersifat kronis, penyebab diabetes yaitu insulin diproduksi oleh pankreas tidak mencukupi, atau saat tubuh tidak bisa menggunakan insulin yang dihasilkannya secara efektif (Annisa, dkk, 2023). Informasi yang tidak tepat dapat menimbulkan salah persepsi yang berpengaruh terhadap kondisi psikologis diantaranya tingkat kecemasan bahkan stress (Mestiana, dkk, 2024). Kecemasan merupakan suatu keadaan dimana seseorang mengalami perasaan tidak tentram hati karena khawatir, takut dan gelisah terhadap sesuatu (Febria, dkk, 2022).

Berdasarkan data International Diabetes Federation (IDF), Indonesia menempati peringkat kelima negara dengan jumlah penderita diabetes melitus (DM) terbanyak di dunia. Pada tahun 2021, prevalensi diabetes melitus (DM) di Indonesia sebesar 10,6%. Jumlah penderita DM di Indonesia pada tahun 2021 mencapai 19,47 juta. Prevalensi diabetes melitus (DM) di Indonesia pada tahun 2023 mencapai 11,7% (Riskesdas, 2023).

Diabetes Mellitus memiliki beberapa komplikasi diantaranya yaitu stroke, penyakit jantung, neuropati kaki yang dapat meningkatkan terjadinya ulkus, gagal ginjal, bila tidak tertangani dengan baik juga dapat menyebabkan adanya kematian (Feni, dkk, 2021). Kecemasan merupakan reaksi terhadap penyakit karena dirasakan sebagai ancaman, ketidaknyamanan akibat nyeri dan kelelahan, perubahan diet, berkurangnya kepuasan seksual, timbulnya krisis finansial, frustrasi dalam mencapai tujuan, kebingungan dan ketidakpastian masa kini dan masa depan (Mestiana, 2024).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa intervensi edukasi selfcare secara signifikan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan pasien DM, tetapi belum banyak studi yang mengkaji hubungan langsung antara edukasi tersebut dengan penurunan tingkat kecemasan. Padahal, kecemasan yang tidak terkelola dapat menghambat keberhasilan pengelolaan DM (Mestiana Br. Karo, 2024). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh edukasi self-care management terhadap tingkat kecemasan pasien DM, dengan harapan dapat meningkatkan kualitas hidup pasien DM secara menyeluruh.

2. METODE

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pra experimental dengan rancangan "One Group Pretest Posttest Design". Populasi Seluruh pasien diabetes mellitus Di Wilayah Puskesmas Sukapura yang mengikuti prolanis sebanyak 36 responden, Teknik Sampling adalah Total Sampling, Analisa Data Uji Statistik = uji Wilcoxon, Kesimpulan: H1 diterima jika $p\text{-value} \leq \alpha$ dengan $\alpha = 0,05$ H0 diterima jika $p\text{-value} > \alpha$ dengan $\alpha = 0,05$

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 5.1 Distribusi berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase (%)
Laki – laki	13	36,1
Perempuan	23	63,9
Jumlah	36	100

Sumber: Data Primer Lembar Observasi Penelitian Tahun 2025



Tabel 5.2 Gambaran Responden Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi	Presentase (%)
20 - 30 Tahun	6	16,7
31 - 40 Tahun	12	33,3
41 - 50 Tahun	18	50,0
Jumlah	36	100

Sumber: Data Primer Lembar Observasi Penelitian Tahun 2025

Tabel 5.3 Distribusi Berdasarkan Pendidikan

Pendidikan	Frekuensi	Presentase (%)
SD	13	36,1
SMP	3	8,3
SMA	14	38,9
DIII	2	5,6
S1	4	11,1
Jumlah	36	100

Sumber: Data Primer Lembar Observasi Penelitian Tahun 2025

Tabel 5.4 Distribusi berdasarkan Pekerjaan

Pekerjaan	Frekuensi	Presentase (%)
Tidak Bekerja	3	8,3
IRT	15	41,7
Petani	12	33,3
Wiraswasta	2	5,6
PNS	4	11,1
Jumlah	36	100

Sumber: Data Primer Lembar Observasi Penelitian Tahun 2025

Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Kecemasan Sebelum Edukasi Self care management Pada Pasien Diabetes Mellitus

Sebelum	Frekuensi	Presentase (%)
Kecemasan sedang	11	30,6
Kecemasan berat	20	55,6
Kecemasan berat sekali	5	13,9
Jumlah	36	100

Sumber: Data Primer Lembar Observasi Penelitian Tahun 2025

5.6 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Kecemasan Sesudah Edukasi Self care management

Sesudah	Frekuensi	Presentase (%)
Tidak ada kecemasan	28	77,8
Kecemasan ringan	8	22,2
Jumlah	36	100

Sumber: Data Primer Lembar Observasi Penelitian Tahun 2025

5.7 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengaruh Edukasi Self care management Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Diabetes Mellitus

Tingkat Kecemasan	Tidak Ada Kecemasan		Kecemasan Ringan		Kecemasan Sedang		Kecemasan Berat		Kecemasan Berat Sekali	
	n	%	n	n	%	n	%	%	n	%
Sebelum	0	0	0	0	11	30,6	20	55,6	5	13,9
Sesudah	28	77,8	8	22,2	0	0	0	0	0	0

Sumber: Data Primer Lembar Observasi Penelitian Tahun 2025

Berdasarkan Tabel 5.7 menunjukkan bahwa diketahui tingkat kecemasan sebelum edukasi edukasi self care management sebagian besar responden mengalami kecemasan berat sejumlah 20 responden (55,6%), kecemasan sedang sejumlah 11 responden (30,6%) dan kecemasan berat sekali sejumlah 5 responden (13,9%). Sedangkan tingkat kecemasan sesudah edukasi edukasi self care management sebagian besar responden tidak ada kecemasan sejumlah 28 responden (77,8%) dan kecemasan ringan sejumlah 8 responden (22,2%), untuk mengetahui pengaruh edukasi self care management terhadap tingkat kecemasan pasien diabetes mellitus di Wilayah Puskesmas Sukapura menggunakan uji statistic wilcoxon pada tabel berikut.

Tabel 5.8 Hasil Uji Wilcoxon

Test Statistics ^a	
	Sesudah - Sebelum
Z	-5.443 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000
a. Wilcoxon Signed Ranks Test	
b. Based on positive ranks.	

Sumber: Data Primer Lembar Observasi Penelitian Tahun 2025

Berdasarkan tabel 5.8 Hasil uji wilcoxon didapatkan p value sebesar 0.000 sehingga nilai p value < α (0,05) dengan kesimpulan ada pengaruh edukasi self care management terhadap tingkat kecemasan pasien diabetes mellitus di Wilayah Puskesmas Sukapura.



Pembahasan

Tingkat Kecemasan Sebelum Edukasi Self care management Pada Pasien Diabetes Mellitus Di Wilayah Puskesmas Sukapura

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 5.5 menunjukkan bahwa sebagian besar responden sebelum dilakukan edukasi self care management responden mengalami kecemasan sedang sejumlah 11 responden (30,6%) kecemasan berat sejumlah 20 responden (55,6%) kecemasan berat sekali 5 responden (13,9%). Pada saat penelitian didapatkan berbagai factor yang menyebabkan responden mengalami kecemasan sedang sampai kecemasan berat sekali, hal ini disebabkan karena sebagian orang merasa dirinya kurang menerima keadaan dirinya atau penyakit yang dialaminya saat ini, sehingga kebanyakan orang cemas ketika memeriksakan kadar gula, sebagian besar responden merasa sudah mematuhi anjuran yang diberikan oleh tenaga kesehatan akan tetapi kadar gula masih saja naik

Menurut pendapat peneliti dari hasil penelitian didapatkan sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sejumlah 23 responden (63,9 %). Perempuan yang mengalami menopause cenderung memiliki perubahan pada nilai estrogen sehingga akan meningkatkan kadar gula darah, dan juga sebagian besar penderita diabetes melitus memiliki kategori perilaku self care buruk sebelum diberikan edukasi. Perilaku self care dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti pendidikan dan lama menderita diabetes melitus. Penderita diabetes melitus yang berpendidikan lanjut cenderung memiliki perilaku self care yang lebih baik. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka akan semakin tinggi pula tingkat pengetahuan seseorang tentang kesehatan.

Tingkat Kecemasan Sesudah Edukasi Self care management Pada Pasien Diabetes Mellitus Di Wilayah Puskesmas Sukapura

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 5.6 menunjukkan bahwa sebagian besar responden sesudah dilakukan edukasi self care management responden tidak ada kecemasan sejumlah 28 responden (77,8%) dan kecemasan ringan sejumlah 8 responden (22,2%). Sesudah dilakukan edukasi edukasi self care management sebagian besar tidak ada kecemasan pada responden, responden tampak rileks dan dengan tenang menjawab setiap pertanyaan yang diberikan oleh peneliti. Akan tetapi masih terdapat 8 responden yang mengalami kecemasan ringan, hal ini disebabkan factor lain seperti dukungan keluarga yang kurang alasannya seperti waktu berobat tidak ada yang mengantar, factor ekonomi, masih terdapat beberapa responden yang ketika ditanya masih ragu-ragu untuk menjawab tentang edukasi yang diberikan. Hal ini disebabkan karena tingkat pemahaman responden berbeda-beda.

Menurut pendapat peneliti didapatkan hasil penelitian responden yang berpendidikan SD sejumlah 13 responden (36,1%). Pendidikan yang lebih tinggi biasanya berhubungan dengan pemahaman yang lebih baik tentang kesehatan. Masyarakat perlu memahami DM dengan baik agar dapat mencegah dan menangani penyakit ini karena pengetahuan yang cukup mendorong tindakan pencegahan. Dengan adanya edukasi self care management responden akan lebih memahami tentang penyakitnya sehingga kecemasan yang dialami berkurang, selain itu dengan adanya 69 edukasi self care management responden dapat mengontrol kadar gula dengan menerapkan life style yang benar untuk penderita diabetes mellitus.

Pengaruh Edukasi Self care management Terhadap Tingkat



Kecemasan Pasien Diabetes Mellitus Di Wilayah Puskesmas Sukapura

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 5.7 menunjukkan ada pengaruh edukasi self care management terhadap tingkat kecemasan pasien diabetes mellitus di Wilayah Puskesmas Sukapura didapatkan p value sebesar 0.000 menunjukkan nilai p value $< \alpha$ (0,05), responden tidak ada kecemasan sejumlah 28 responden (77,8%) dan kecemasan ringan sejumlah 8 responden (22,2%).

Pada saat penelitian sesi 1 gambaran diabetes melitus responden mampu menyebutkan pengertian diabetes mellitus dengan bahasanya sendiri, menyebutkan penyebab diabetes mellitus seperti keturunan dan gaya hidup yang kurang sehat. Responden dapat menyebutkan macammacam diabetes seperti diabetes tipe satu dan tipe 2, responden mampu menyebutkan tanda dan gejala diabetes mellitus seperti sering kencing, sering lapar, berat badan menurun, sering ngantuk dan responden mampu menyebutkan komplikasi yang sering terjadi pada pasien diabetes mellitus seperti tidak bisa melihat atau rabun dan adanya luka diabetes mellitus.

Pada sesi 2 pengolahan diet yang tepat pada pasien DM responden mengerti pentingnya prinsip diet seperti diet rendah gula, responden dapat jadwal makan, responden dapat mengukur jumlah makanan yang dibutuhkan. Pada sesi ke 3 perawatan kaki responden dapat menyebutkan komplikasi pada kaki, perawatan kaki seperti penggunaan alas kaki yang lembut untuk menghindari luka pada kaki dan responden mengikuti senam 70 kaki yang dipandu oleh peneliti. Pada sesi ke 4 pengolaan obat- obatan pada pasien DM responden mengerti tentang cara mengkonsumsi obat oral contohnya metformin diminum sebelum makan 1x1 sesuai dengan anjuran dokter.

Menurut pendapat peneliti self care management mengontrol kadar glukosa darah secara optimal dan mencegah

komplikasi yang timbul. Selain itu self care juga dapat mengontrol kadar gula darah normal, mengurangi dampak masalah akibat DM, serta mengurangi angka mortalitas akibat DM self care yang dilakukan penderita DM yaitu meliputi diet atau pengaturan pola makan, olahraga, pemantauan kadar gula darah, obat, dan perawatan kaki diabetik. Hal ini dilihat dalam pelaksanaan edukasi pasien mendengarkan dengan seksama, antusias dalam pelaksanaan edukasi dan aktif dalam tanya jawab. semakin baik pelaksanaan edukasi dan aktifitas kelompok dalam Prolanis maka semakin baik manajemen diri dalam menurunkan tingkat kecemasan dalam menjalani hidup sehari-hari padana pasien DM tipe2.

4. KESIMPULAN

- 1) Tingkat kecemasan responden sebelum dilakukan edukasi self care management responden mengalami kecemasan berat sejumlah 20 responden (55,6%).
- 2) Tingkat kecemasan responde sesudah dilakukan edukasi self care management responden tidak ada kecemasan sejumlah 28 responden (77,8%).
- 3) Ada pengaruh edukasi self care management terhadap tingkat kecemasan pasien diabetes mellitus di Wilayah Puskesmas Sukapura dengan nilai p value $0,000 < \alpha$ (0,05)

DAFTAR PUSTAKA

- Annisa Nur Nazmi, Ninis Indriani, Ni Luh Putu Yuli Monica Sari, 2023. Pengaruh Diabetes Self Management Education Dengan Audiovisual Terhadap Self Efficacy Pada Penderita Dm Tipe 2
- Antari, I., Widyaningrum, R., & Priyanti, S. M. (2021). Hubungan Efikasi Diri Akademik Dengan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. Jurnal Kesehatan Madani Medika, 12

- (02), 215-226
- Ardiani, H. E., Permatasari, T. A. E., & Sugiatmi, S. (2021). Obesitas, Pola Diet, dan Aktifitas Fisik dalam Penanganan Diabetes Melitus pada Masa Pandemi Covid-19. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)*, 2. <https://doi.org/10.24853/mjnf.2.1.1-12>
- Ayu Devitasari Simanjuntak 1, Indra Hizkia P2, Magda Siringo-ringo3, Amando Sinaga, 2024. Gambaran Karakteristik Penyakit Demografi Diabetesmelitus pada Pasien di Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan Tahun 2024
- Ayu, S. (2020). Literature review: Tingkat kecemasan pada penderita diabetes mellitus. *Citra*, C., Gulo Prodi D-III, K., Gunungsitoli, K., & Medan, K. (2023). Hubungan self management diet diabetes dengan tingkat stress menjalani diet pada pasien, 7(1)
- Azizah, N. (2020). Hubungan indeks massa tubuh dengan kadar gula darah puasa pasien rawat jalan diabetes melitus tipe 2 di RSUP Dr. Wahidin Sudirohusodo Makassar Periode Januari-Desember 2018. *Khazanah: Jurnal Mahasiswa*, 12(1), 25–32. <https://doi.org/10.20885/khazanah.vol12.iss1.art6>
- Cerna, M. (2020). Epigenetic regulation in etiology of type 1 diabetes mellitus. *International Journal of Molecular Sciences*, 21(1), 1–17. <https://doi.org/10.3390/ijms21010036>
- Corwin, E. J. (2020). *Buku Saku Patofisiologi*. Washington Square, Philadelphia: Jakarta: Endah Paka.
- Darmanah, Garaika. 2019. Metode Penelitian. Lampung Cv. Tlira Tech.
- Dewi Qurniawati1, Ajeng Fatikasari1, Juniatulo Tafonao1, Elis Anggeria, 2020, Pengaruh Diabetes Self-Management Education (DSME) Terhadap Perawatan Diri Pasien Luka Diabetes Melitus
- Emmett Grames. (2020). Analisis Struktur Kovarian Indeks. Terkait Kesehatan Lansia di Rumah. 14. <https://all3dp.com/2/fused-deposition-modelingfdm3d-printing-simply-explained/>
- Erida Silalahi, L. (2021). Efektivitas Edukasi Self-Care Terhadap Perilaku Manajemen Diri pada Pasien Diabetes Melitus di Wilayah Puskesmas Sukapura Jakarta. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*, Vol. 4(No. 1), 15–22.
- Fadilah, F. Y. N., Usman, A. M., & Suralaga, C. (2023). Hubungan SelfManagement dengan Tekanan Darah Pasien Hipertensi di Puskesmas Ciwaru Kabupaten Kuningan. *Malahayati Nursing Journal*, 5(12), 4430–4439. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i12.11509>
- Farikhatun nadhifa, virgianti nur faridah, rizky asta pramestirini, 2024. Pengaruh terapi promushol (progressive muscle relaxation dan musik sholawat) terhadap tingkat kecemasan dan kadar gula darah pada penderita diabetes mellitus di desa mojopurogede kecamatan bungah kabupaten gresik
- Fatmawati, E. (2019). Kecemasan Pemustaka : Salah Satu Penyebab Rendahnya Tingkat Fisik Kunjungan ke Perpustakaan. *Media Pustakawan*, 26(1), 52–59.
- Fauziyah, N., Dewi, R., Unmehopa, Y. F., & Tinggi Ilmu Kesehatan Sukabumi, S. (2023). Hubungan



- mekanisme koping dengan kecemasan pada pasien diabetes melitus di wilayah kerja Puskesmas Baros Kota Sukabumi
- Febria Syafyu Sari¹, Ridhyalla Afnuhazi, 2022, Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Kecemasan Penderita Diabetes Melitus
- Feni Salsabila, Ismonah, Novy Hery Yono, 2021. Pengaruh Edukasi Audiovisual Terhadap Self care management Penyandang Diabetes Melitus di Wilayah Kerja Puskesmas Pabelan Kabupaten Semarang
- Fu, F., Yan, P., You, S., Mao, X., Qiao, T., Fu, L., ... & Maimaiti, P. (2021). The pregnancy-related anxiety characteristics in women with gestational diabetes mellitus: why should we care?. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 21(1), 1-6.
- Gustinerz. 2021. Alat Ukur Pengkajian Kecemasan. Diakses pada 10 Maret 2022 dari <https://gustinerz.com/4-instrumen-alat-ukur-pengkajian-kecemasan/>
- Hany Julita Hasibuan, 2021. Pengaruh Diabetes Self Management Education Terhadap Self Efficacy Terhadap Pasien DM Tipe 2 di wilayah kerja puskesmas batunaduakota padang sidimpunan
- Hardani, dkk (2020) Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif .Yogyakarta: CV.Pustaka Ilmu Grup
- Muyasaroh, H. (2020). Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap dalam menghadapi Pandemi Covid 19. In LP2M (Lembaga penelitian dan pengabdian masyarakat. <http://repository.unugha.ac.id/id/eprint/858>
- Nasrudin, Juhana. (2019). Metodologi Penelitian Pendidikan. Bandung: PT. Kencana Terra Firma.
- Ni Putu Diah Ratna Sari¹, Komang Agus Jerry Widyanata, 2023. Gambaran Tingkat Kecemasan pada Pasien Diabetes Mellitus di Poliklinik Penyakit Dalam Rumah Sakit Tingkat II Udayana.
- Ningrum, T. P., Alfatih, H., & Siliapantur, H. O. (2019). Faktor-Faktor yang Memengaruhi Manajemen Diri Pasien DM Tipe 2. *Jurnal Keperawatan BSI*, 7(2), 114–126. <http://ejurnal.ars.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/136>
- Notoatmodjo, S. 2018, Metodologi Penelitian Kesehatan, Jakarta: Rineka Cipta
- Nursalam. (2017). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan (4th ed). Jakarta: Salemba Medika.
- Nursalam. (2020). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis Edisi ke-5. Jakarta: Salemba Medika
- PERKENI. (2020). Pernyataan Resmi dan Rekomendasi Penanganan Diabetes Mellitus di era Pandemi COVID-19. The Indonesian Society of Endocrinology, 1–5.
- Rastipati Salahudin, Agnes Amelia, 2024. Hubungan antara self care manajemen dengan kualitas hidup penderita diabetes melitus di Desa Cisantana Kecamatan Cigugur Kabupaten Kuningan
- Rizka Suhartini Winarso | Prasila Darwin | Rifky Budi Triyatno | Dedy Gunawanjati Sudrajat | Bety Semara Lakhsmi, 2024. Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe-II di RSUD Pesanggrahan, Jakarta Selatan
- Simbolon MA, Kurniawati ND, Harmayetty H. Diabetes Self Management Education (DSME) Meningkatkan Pengetahuan, Sikap, dan Self Efficacy Penderita Diabetes Melitus Tipe 2. *Indones J Community Heal Nurs*. 2020;4(2):60.