

## ABSTRAK

### Hubungan *Dietary Self Management Behavior* (DSMB) Dengan Tingkat Stress Menjalani Diet Pada Lansia Diabetes

Oleh : Aura Pasha Harnum Azzurra

Diabetes merupakan penyakit yang ditandai dengan tingginya kadar glukosa dalam darah. Salah satu upaya yang dapat dilakukan penderita diabetes yaitu dengan menerapkan *Dietary Self Management Behavior* (DSMB) atau manajemen diri dalam pola makan, yang berguna untuk mengoptimalkan kerja insulin dan menjaga kestabilan kadar glukosa dalam darah. Perubahan Gaya hidup yang diwajibkan untuk lansia penderita Diabetes seperti mengatur pola makan atau diet mengakibatkan penderita Diabetes mengalami Stress. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk membuktikan hubungan *Dietary Self Management Behavior* (DSMB) dengan tingkat stress menjalani diet pada lansia diabetes. Jenis penelitian ini adalah korelasi dengan pendekatan *cross-sectional*. Metode pengambilan sampel dengan cara *consecutive sampling*. Sampel pada penelitian ini sebanyak 63 responden. Instrument yang digunakan berupa kuesioner *The Self-Management Dietary Behaviors Questionnaire* (SMDBQ) dan kuesioner tingkat stress menjalani diet. Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan uji *spearman's rho*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ( $\rho = 0,000$ ) dan  $\alpha = 0,05$  sehingga  $\rho < \alpha$  yang bermakna ada hubungan yang signifikan antara *Dietary Self Management Behavior* (DSMB) dengan tingkat stress menjalani diet pada lansia diabetes. Hubungan antara *Dietary Self Management Behavior* (DSMB) dengan tingkat stress menjalani diet memiliki nilai negative ( $r = -0,610$ ) yang bermakna bahwa *Dietary Self Management Behavior* (DSMB) yang meningkat (baik) cenderung diikuti penurunan pada tingkat stress (ringan). Pemahaman yang baik terkait *Dietary Self Management Behavior* (DSMB) diharapkan dapat meminimalisir terjadinya stress bagi penderita diabetes yang menjalani diet.

Kata Kunci : *Dietary Self Management Behavior*, diet, stress, diabetes.

## ABSTRACT

### **The Relationship Between Dietary Self Management Behavior (DSMB) and Stress Levels in Following a Diet Among Elderly Diabetics**

By: Aura Pasha Harnum Azzurra

Diabetes was a disease characterized by high blood glucose levels. One of the efforts that could be undertaken by diabetes patients was implementing Dietary Self-Management Behavior (DSMB), which was useful for optimizing insulin function and maintaining stable blood glucose levels. Lifestyle changes required for elderly diabetes patients, such as regulating diet, resulted in stress for the patients. The aim of this study was to prove the relationship between Dietary Self-Management Behavior (DSMB) and the stress level experienced while dieting in elderly diabetes patients. This type of research was correlational with a cross-sectional approach. The sampling method used was consecutive sampling. The sample size in this study was 63 respondents. The instruments used were the Self-Management Dietary Behaviors Questionnaire (SMDBQ) and the stress level questionnaire while dieting. The collected data were then analyzed using the Spearman's rho test. The results of this study showed that ( $\rho = 0.000$ ) and  $\alpha = 0.05$ , hence  $\rho < \alpha$ , indicating a significant relationship between Dietary Self-Management Behavior (DSMB) and the stress level experienced while dieting in elderly diabetes patients. The relationship between Dietary Self-Management Behavior (DSMB) and the stress level while dieting had a negative value ( $r = -0.610$ ), meaning that an increase (improvement) in Dietary Self-Management Behavior (DSMB) tended to be followed by a decrease in stress levels (mild). A good understanding of Dietary Self-Management Behavior (DSMB) was expected to minimize the occurrence of stress for diabetes patients undergoing a diet.

Keywords: Dietary Self Management Behavior, diet, stress, diabetes.