

SKRIPSI

**HUBUNGAN *DIETARY SELF MANAGEMENT BEHAVIOR* (DSMB)
DENGAN TINGKAT STRESS MENJALANI DIET
PADA LANSIA DIABETES**

**Studi *Cross Sectional* di Poli Penyakit Dalam
RS Aisyiyah Siti Fatimah Tulangan Sidoarjo**



OLEH:

AURA PASHA HARNUM AZZURRA

NIM : 202001117

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI
MOJOKERTO**

2024

SKRIPSI
**HUBUNGAN *DIETARY SELF MANAGEMENT BEHAVIOR* (DSMB)
DENGAN TINGKAT STRESS MENJALANI DIET PADA LANSIA
DIABETES**

Diajukan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
Pada Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto



OLEH:
AURA PASHA HARNUM AZZURRA
NIM : 202001117

PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI
MOJOKERTO
2024

SURAT PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah digunakan orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di Perguruan Tinggi manapun, dan apabila terbukti ada unsur *plagiarisme* saya siap untuk dibatalkan kelulusannya.

Mojokerto, Juni 2024

Yang menyatakan



AURA PASHA HARNUM AZZURRA

NIM:202001117

BINA SEHAT PPNI

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui untuk diajukan dalam upaya sidang skripsi program studi S1 Ilmu Keperawatan

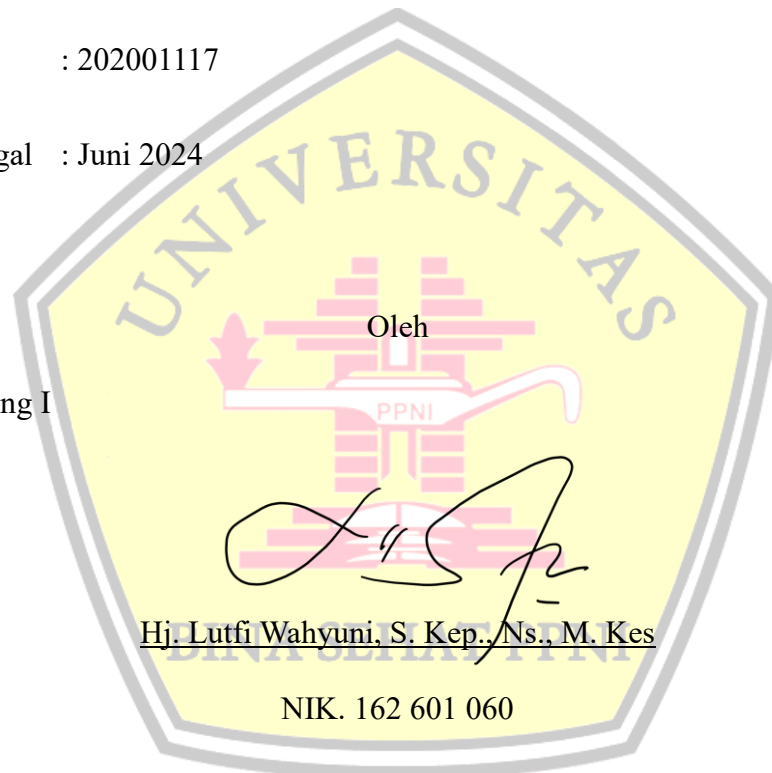
Judul : Hubungan *Dietary Self Management Behavior* (DSMB) Dengan Tingkat Stress Menjalani Diet Pada Lansia Diabetes

Nama : Aura Pasha Harnum Azzurra

NIM : 202001117

Pada tanggal : Juni 2024

Pembimbing I



Hj. Lutfi Wahyuni, S. Kep., Ns., M. Kes

NIK. 162 601 060

Pembimbing II

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Eka Nur So'emah".

Eka Nur So'emah, S. Kep., Ns., M. Kes

NIK. 162 601 096

LEMBAR PENGESAHAN



Yayasan Kesejahteraan Warga Perawatan Perawat Nasional Indonesia

UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

FAKULTAS EKONOMI BISNIS & TEKNOLOGI DIGITAL

● <http://www.ubs-ppni.ac.id>
● info@ubs-ppni.ac.id

● 0321-390203 (Fax) / Call Center : 08113281223
● Jln. Raya Jabon KM.06 Mojoanyar Mojokerto


LEMBAR PENGESAHAN

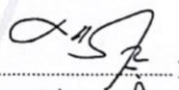
Skripsi ini diajukan oleh :

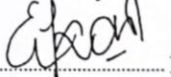
Nama : AURA PASHA HARNUM AZZURRA
NIM : 202001117
Program Studi : Ilmu Keperawatan
Pada Tanggal : 18 Juli 2024
Judul Skripsi : "HUBUNGAN DIETARY SELF MANAGEMENT BEHAVIOR (DSMB) DENGAN TINGKAT STRESS MENJALANI DIET PADA LANSIA DIABETES"

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dosen Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto

DOSEN PENGUJI

Penguji Utama : Raras Merbawani, S.Kep.Ns.,S.H.,M.H.,M.Kes (.....) 


Penguji 1 : Hj. Lutfi Wahyuni, S.Kep.Ns.,M.Kes (.....) 

Penguji 2 : Eka Nur Soemah, S.Kep.Ns.,M.Kes (.....) 

Ditetapkan di : Mojokerto

Tanggal : 19 Juli 2024

Ka. Prodi Ilmu Keperawatan


Ana Zakiyah, M.Kep
NIK : 162 601 036

KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, Karena atas berkat rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul “Hubungan *Dietary Self Management Behavior* (DSMB) dengan Tingkat Stress Menjalani Diet Pada Lansia Diabetes” tepat pada waktunya. Selesaiannya penulisan Skripsi ini adalah berkat bantuan dan dukungan serta bimbingan dari berbagai pihak, maka dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. dr. Tjatur Prijambodo, M.Kes selaku Direktur Rumah Sakit Siti Aisyiyah Tulangan, Sidoarjo yang telah mengizinkan saya melakukan studi pendahuluan dan penelitian yang akan mendatang.
2. Dr. Windu Santoso, M.Kep selaku Rektor Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto.
3. Dr. Tri Ratnaningsih, S.Kep., M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto.
4. Ana Zakiyah, M.Kep selaku Kepala Program Studi S1 Keperawatan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menyusun skripsi dan melakukan penelitian.
5. Raras Merbawani, S.Kep.Ns.,M.H.Kes selaku dosen penguji yang telah menguji dan memberikan masukan kepada peneliti.

6. Hj. Lutfi Wahyuni, S,Kep,Ns.M.Kes selaku dosen pembimbing I yang telah meluangkan waktu serta memberikan bimbingan dan masukan kepada penulis
7. Eka Nur So'emah S.Kep.Ns.M.Kes selaku dosen pembimbing II yang telah meluangkan waktu serta memberikan bimbingan dan masukan kepada penulis
8. Staff dosen dan karyawan Universitas Bina sehat PPNI Kabupaten Mojokerto
9. Responden yang telah meluangkan waktu dan bekerja sama untuk memberikan data yang dibutuhkan oleh peneliti. Akhirnya penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kata sempurna sehingga memerlukan kritik dan saran untuk menyempurnakan skripsi ini.

Akhirnya penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari sempurna sehingga diperlukan kritik dan saran yang dapat membantu menyempurnakan skripsi ini.

Mojokerto, Juni 2024

Aura Pasha Harnum Azzurra

NIM. 202001117

MOTTO

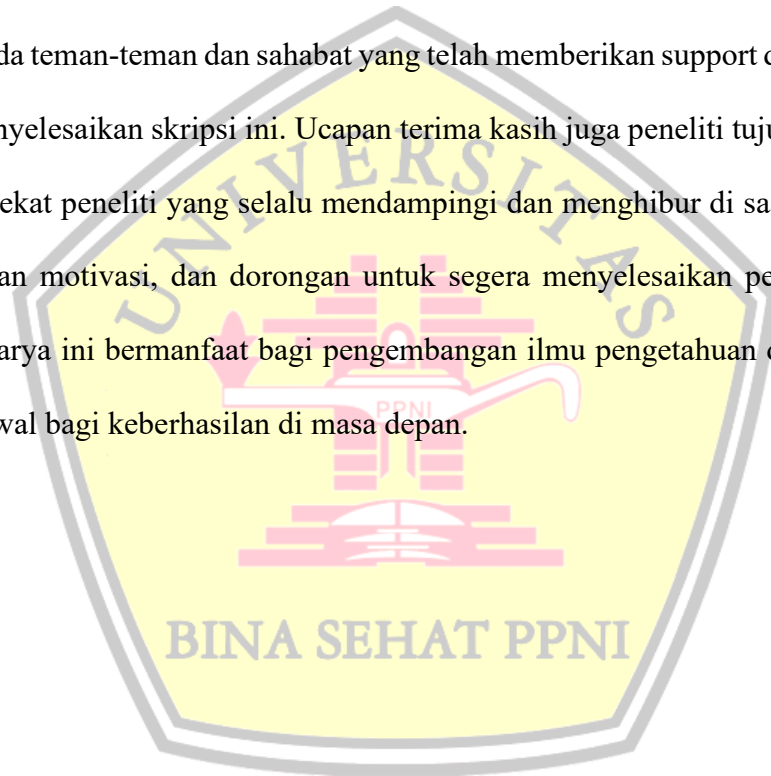
“ILMU LAYAK DIKEJAR KARENA ITU PASTI TIDAK AKAN
BERKHIANAT DAN KECANTIKAN DENGAN KECERDASAN ADALAH
KOMBINASI YANG SULIT UNTUK DIKALAHKAN”

∴ *Aura Azzurra* ∴



PERSEMBAHAN

Puji syukur, penulis persembahkan skripsi ini kepada Tuhan Yang Maha Esa, yang telah memberikan kekuatan dan kemudahan selama proses penelitian ini. Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada kedua orang tua atas segala doa dan dukungan yang diberikan. Terima kasih yang sebesar-besarnya kepada dosen pembimbing yang dengan sabar membimbing dan memberikan masukan berharga, serta kepada teman-teman dan sahabat yang telah memberikan support dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini. Ucapan terima kasih juga peneliti tujukan kepada orang terdekat peneliti yang selalu mendampingi dan menghibur di saat-saat sulit, memberikan motivasi, dan dorongan untuk segera menyelesaikan penelitian ini. Semoga karya ini bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan menjadi langkah awal bagi keberhasilan di masa depan.



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.

DAFTAR ISI

| | |
|--|------|
| LEMBAR PERSETUJUAN..... | I |
| LEMBAR PENGESAHAN | III |
| KATA PENGANTAR | IV |
| MOTTO | VI |
| PERSEMBAHAN..... | VII |
| ABSTRAK..... | VIII |
| ABSTRACT..... | IX |
| DAFTAR ISI..... | X |
| DAFTAR TABEL..... | XIV |
| DAFTAR GAMBAR..... | XV |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | XVI |
| BAB 1 | 1 |
| PENDAHULUAN | 1 |
| 1.1 Latar Belakang | 1 |
| 1.2 Rumusan Masalah | 6 |
| 1.3 Tujuan Penelitian..... | 6 |
| 1.3.1 Tujuan Umum..... | 6 |
| 1.3.2 Tujuan Khusus..... | 6 |
| 1.4 Manfaat Penelitian..... | 7 |
| 1.4.1 Teoritis..... | 7 |
| 1.4.2 Praktis..... | 7 |
| BAB 2 | 9 |
| TINJAUAN PUSTAKA | 9 |
| 2.1 Konsep <i>Dietary Self Management Behavior</i> (DSMB)..... | 9 |
| 2.1.1 Definisi <i>Dietary Self Management Behavior</i> (DSMB) | 9 |
| 2.1.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Dietary Self Management Behavior</i> (DSMB) | 10 |
| 2.1.3 Tujuan <i>Dietary Self Management Behavior</i> (DSMB) | 13 |
| 2.1.4 Alat Ukur <i>Dietary Self Management Behavior</i> (DSMB) | 13 |
| 2.1.5 Syarat Diet Diabetes | 15 |

| | | |
|-------------------|--|----|
| 2.1.6 | Pedoman Diet 3J (Jadwal, Jenis, Jumlah) | 16 |
| 2.1.7 | Faktor-faktor yang menentukan kebutuhan kalori..... | 19 |
| 2.1.8 | Jenis-jenis Diet Diabetes | 21 |
| 2.2 | Konsep Tingkat Stres Menjalani Diet | 24 |
| 2.2.1 | Stres Pada Penderita Diabetes | 24 |
| 2.2.2 | Penyebab Stres Pada Penderita Diabetes..... | 24 |
| 2.2.3 | Tingkat Stress Pada Pasien Diabetes | 25 |
| 2.2.4 | Stres Dalam Menjalani Diet Diabetes | 26 |
| 2.2.5 | Koping Stres Dalam Menjalani Diet Diabetes | 27 |
| 2.2.6 | Alat Ukur Tingkat Stress Menjalani Diet Diabetes | 28 |
| 2.3 | Konsep Diabetes Mellitus | 30 |
| 2.3.1 | Definisi Diabetes Mellitus..... | 30 |
| 2.3.2 | Klasifikasi Diabetes Mellitus | 31 |
| 2.3.3 | Faktor Risiko Diabetes Mellitus..... | 33 |
| 2.3.5 | Tanda dan Gejala Klinis Diabetes Mellitus..... | 34 |
| 2.3.6 | Patofisiologi Diabetes Mellitus | 35 |
| 2.3.7 | Pathway Diabetes Mellitus | 36 |
| 2.3.8 | Komplikasi Diabetes Mellitus | 37 |
| 2.3.9 | Kriteria <i>Diagnostic</i> Diabetes Mellitus..... | 40 |
| 2.3.10 | Penatalaksanaan Diabetes Mellitus | 41 |
| 2.4 | Konsep Lansia | 42 |
| 2.4.1 | Definisi Lansia..... | 42 |
| 2.4.2 | Kategori Lansia | 43 |
| 2.4.3 | Perubahan Pada Lansia..... | 44 |
| 2.4.4 | Kebutuhan Gizi Pada Lansia | 45 |
| 2.4.5 | Diabetes Pada Lansia..... | 46 |
| 2.5 | Kumpulan Jurnal Terkait | 46 |
| 2.6 | Kerangka Teori | 50 |
| 2.7 | Kerangka Konseptual | 51 |
| 2.8 | Hipotesis Penelitian..... | 53 |
| BAB 3 | | 54 |
| METODE PENELITIAN | | 54 |

| | | |
|--------------------------------------|--|----|
| 3.1 | Desain Penelitian..... | 54 |
| 3.2 | Populasi, Sampling, dan Sampel..... | 55 |
| 3.2.1 | Populasi..... | 55 |
| 3.2.2 | Sampling..... | 55 |
| 3.2.3 | Sampel..... | 56 |
| 3.3 | Identifikasi Variabel dan Definisi Operasional..... | 57 |
| 3.3.1 | Identifikasi Variabel Penelitian..... | 57 |
| 3.3.2 | Definisi Operasional..... | 58 |
| 3.4 | Prosedur Penelitian..... | 60 |
| 3.4.1 | Kerangka kerja..... | 63 |
| 3.5 | Pengumpulan Data..... | 64 |
| 3.5.1 | Instrumen Penelitian..... | 64 |
| 3.5.2 | Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian..... | 67 |
| 3.5.3 | Lokasi dan Waktu Penelitian..... | 69 |
| 3.6 | Pengolahan Data..... | 69 |
| 3.6.1 | <i>Entry</i> | 69 |
| 3.6.2 | <i>Editing</i> | 70 |
| 3.6.3 | <i>Coding</i> | 70 |
| 3.6.4 | <i>Scoring</i> | 72 |
| 3.6.5 | <i>Cleaning</i> | 74 |
| 3.6.6 | <i>Tabulating</i> | 74 |
| 3.6.7 | Analisa Data..... | 74 |
| 3.7 | Etika Penelitian..... | 75 |
| 3.8 | Keterbatasan Penelitian..... | 76 |
| BAB 4 | | 77 |
| HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN..... | | 77 |
| 4.1 | Hasil Penelitian..... | 77 |
| 4.1.1 | Gambaran Umum Lokasi Penelitian..... | 77 |
| 4.1.2 | Data Umum..... | 78 |
| 4.1.3 | Data Khusus..... | 81 |
| 4.1.4 | Hasil Analisa Data..... | 82 |
| 4.2 | Pembahasan..... | 84 |

| | | |
|----------------------|---|-----|
| 4.2.1 | <i>Dietary Self Management Behavior (DSMB) Pada Lansia Diabetes Di Poli Penyakit Dalam</i> | 84 |
| 4.2.2 | Tingkat Stress Menjalani Diet Pada Lansia Diabetes Di Poli Penyakit Dalam | 89 |
| 4.2.3 | Analisa Hubungan <i>Dietary Self Management Behavior (DSMB)</i> dengan Tingkat Stress Menjalani Diet Pada Lansia Diabetes Di Poli Penyakit Dalam RS Aisyiyah Siti Fatimah Tulangan Sidoarjo | 95 |
| BAB 5 | | 101 |
| KESIMPULAN DAN SARAN | | 101 |
| 5.1 | Kesimpulan..... | 101 |
| 5.2 | Saran | 102 |
| 5.2.1 | Bagi Responden..... | 102 |
| 5.2.2 | Bagi Tenaga Kesehatan | 102 |
| 5.2.3 | Bagi Peneliti Selanjutnya | 103 |
| DAFTAR PUSTAKA | | 104 |
| LAMPIRAN | | 113 |



DAFTAR TABEL

| | | |
|------------|--|----|
| Tabel 2. 1 | Daftar Pernyataan The-Self Management Dietary Behavior Questionnaire (SMDBQ) | 14 |
| Tabel 2. 2 | Aturan Pola Makan | 15 |
| Tabel 2. 3 | Daftar Pernyataan Kuesioner Tingkat Stress Menjalani Diet Diabetes29 | |
| Tabel 2. 4 | Kriteria <i>Diagnostic</i> Diabetes Mellitus | 40 |
| Tabel 2. 5 | Kumpulan Jurnal Terkait..... | 46 |
| Tabel 3. 1 | Definisi Operasional Penelitian..... | 59 |
| Tabel 3. 2 | Uji Validitas <i>The Self Management Dietary Behavior Questinnaire</i> (SMDBQ)..... | 67 |
| Tabel 3. 3 | Uji Validitas Kuesioner Tingkat Stress Menjalani Diet | 68 |
| Tabel 4. 1 | Distribusi frekuensi responden di poli penyakit dalam RS Aisyiyah Siti Fatimah Tulangan Sidoarjo Pada Tanggal 6-11 Mei 2024 | 79 |
| Tabel 4. 2 | Distribusi Frekuensi Dietary Self Management Behavior (DSMB) Pada Lansia Diabetes Di Poli Penyakit Dalam RS Aisyiyah Siti Fatimah Tulangan Sidoarjo Bulan Mei 2024 | 81 |
| Tabel 4. 3 | Distribusi Frekuensi Tingkat Stress Menjalani Diet Pada Lansia Diabetes Di Poli Penyakit Dalam RS Aisyiyah Siti Fatimah Tulangan Sidoarjo Bulan Mei 2024 | 82 |
| Tabel 4. 4 | Tabulasi Hubungan <i>Dietary Self Management Behavior</i> (DSMB) dengan Tingkat Stress Menjalani Diet Pada Lansia di Poli Penyakit Dalam RS Aisyiyah Siti Fatimah Tulangan Sidoarjo Bulan Mei 202483 | |

DAFTAR GAMBAR

| | | |
|-------------|---|----|
| Gambar 2. 1 | Pathway Diabetes Mellitus | 36 |
| Gambar 2. 2 | Kerangka Teori Hubungan <i>Dietary Self Management Behavior</i> dengan Tingkat Stress Menjalani Diet Diabetes | 50 |
| Gambar 2. 3 | Kerangka Konseptual Hubungan <i>Dietary Self Management Behavior (DSMB)</i> Dengan Tingkat Stress Menjalani Diet Diabetes | 51 |
| Gambar 3. 1 | Kerangka Kerja Hubungan <i>Dietary Self Management Behavior (DSMB)</i> Dengan Tingkat Stress Menjalani Diet Diabetes | 63 |



DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|--|-----|
| Lampiran 1 - Surat Izin Penelitian | 113 |
| Lampiran 2 - Balasan Surat Dari Tempat Penelitian..... | 114 |
| Lampiran 3 - Lembar Persetujuan Judul Skripsi..... | 115 |
| Lampiran 4 - Lembar Bimbingan Proposal Skripsi | 116 |
| Lampiran 5 - Lembar Uji Similaritas | 119 |
| Lampiran 6 - Lembar Revisi Ujian Proposal Skripsi..... | 120 |
| Lampiran 7 - Lembar Bimbingan Skripsi..... | 121 |
| Lampiran 8 - Lembar Revisi Ujian Skripsi..... | 124 |
| Lampiran 9 - lembar Permohonan Menjadi Responden | 125 |
| Lampiran 10 - Lembar Informed Consent | 126 |
| Lampiran 11 - Lembar Kuesioner | 127 |
| Lampiran 12 - Tabulasi Frekuensi Data | 132 |
| Lampiran 13 - Tabulasi Data..... | 135 |
| Lampiran 14 - Tabulasi Kuesioner | 137 |
| Lampiran 15 – Crosstabulation | 139 |
| Lampiran 16 - Hasil Uji <i>Sperman's Rho</i> SPSS 21 | 145 |
| Lampiran 17 - Tabel Makna Korelasi | 145 |
| Lampiran 18 - Leaflet Edukasi Diet Diabetes..... | 146 |
| Lampiran 19 - Dokumentasi Penelitian..... | 147 |

