

ORIGINAL ARTICLE

HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG DIET DENGAN TINGKAT KECEMASAN PASIEN DIABETES MELITUS

Shinta Indriani^{1*}

¹Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Maharani
Malang

Corresponding author:

Shinta Indriani

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Maharani
Malang

e-mail: Shintaindriyani86@gmail.com

Article Info:

Dikirim: 30 Januari 2025

Ditinjau: 10 September 2025

Diterima: 10 November 2025

DOI:

10.33475/mhjns.v6i3.803

Abstract

Adherence of diabetes mellitus (DM) patients to dietary regulation and planning is a significant challenge, often influenced by stress. The duration and intensity of this stress are determined by various difficulties experienced by patients, such as dietary restrictions, the need to measure food portions, and pre-existing unhealthy eating habits prior to illness. This study aims to determine the relationship between the level of knowledge about diet and the anxiety level of diabetes mellitus patients in the Dahlia Ward of RSUD Dr. Saiful Anwar, East Java Province. This research employs a quantitative approach with a cross-sectional design, examining the relationship between two variables: the independent and dependent variables. Based on the chi-square test results using SPSS 25, the Sig (p) value = 0.263 > 0.05. This indicates that H1 is rejected, meaning there is no significant relationship between knowledge about the diabetes mellitus diet and the anxiety levels of diabetes mellitus patients in the Dahlia Ward of RSUD Dr. Saiful Anwar, East Java Province. Overall, the findings of this study show that there is no significant relationship between knowledge about diet and the anxiety levels of diabetes mellitus patients in the Dahlia Ward of RSUD Dr. Saiful Anwar. While dietary knowledge may benefit physical management, patient anxiety is more complex and requires a multidimensional approach, including psychological and social support.

Keywords: Diabetes Mellitus; Knowledge of DM Diet; Anxiety.

Abstrak

Kepatuhan penderita DM terhadap pengaturan dan perencanaan pola makan merupakan salah satu kendala pada pasien diabetes. Stres yang timbul dan lamanya mereka mengalami stres, ditentukan oleh berbagai faktor kesulitan yang dialami penderita, seperti adanya pembatasan makanan, jumlah makanan yang harus diukur, dan pola kebiasaan makan yang salah sebelum sakit. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat pengetahuan tentang diet dengan tingkat kecemasan pasien diabetes melitus di Ruang Dahlia RSUD dr. Saiful Anwar Provinsi Jawa Timur. Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional*, dimana pada penelitian ini melihat hubungan antara dua variabel yaitu variabel independen dan variabel dependen. Berdasarkan hasil dari uji *chi square test* menggunakan SPSS 25 dapat didapatkan hasil Sig (p) = 0,263 < 0,05. Ini berarti H1 ditolak. Artinya tidak ada perbedaan pengetahuan tentang diet diabetes melitus dengan dengan tingkat kecemasan pasien diabetes melitus di ruang dahlia RSUD Dr. Saiful Anwar Provinsi Jawa Timur. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang diet dengan tingkat kecemasan pasien diabetes melitus di Ruang Dahlia RSUD dr. Saiful Anwar. Pengetahuan diet mungkin bermanfaat untuk pengelolaan fisik, tetapi kecemasan pasien lebih kompleks dan memerlukan pendekatan multidimensional yang mencakup dukungan psikologis dan sosial.

Kata Kunci: Diabetes Melitus; Pengetahuan Diet DM; Kecemasan.

PENDAHULUAN

Diabetes Melitus merupakan penyakit kronis serius yang terjadi karena pankreas tidak menghasilkan cukup insulin (hormon yang mengatur gula darah atau glukosa), atau ketika tubuh tidak dapat merespon insulin yang dihasilkannya secara efektif (*WHO Global Report*, 2018). Diabetes mellitus termasuk penyakit yang berhubungan erat dengan pola hidup, sehingga berhasil tidaknya penanganan diabetes tergantung dari pola hidup pasien itu sendiri dalam merubah perilaku. Perencanaan makan atau diet merupakan salah satu cara untuk mengontrol gula darah pada pasien diabetes, keberhasilan pengendalian pengobatan pada pasien tergantung dari kepatuhan pasien terhadap rencana pengobatan yang sudah ditentukan. Kepatuhan diet merupakan bentuk ketaatan dan kedisiplinan terhadap diet yang sedang dijalani oleh pasien diabetes mellitus. Tujuan dari diet diabetes adalah untuk menjaga kadar gula darah dalam tubuh agar tetap berada pada batas normal dan menjaga berat badan normal (Priharsiwi & Kurniawati, 2021).

Provinsi Jawa Timur masuk 10 besar prevalensi penderita diabetes se-Indonesia atau menempati urutan ke Sembilan dengan prevalensi 6,8%. Angka ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan prevalensi penyakit diabetes mellitus hingga tahun 2018. Di Kota Malang juga menunjukkan peningkatan prevalensi diabetes melitus pada tahun 2019, prevalensi diabetes melitus berdasarkan diagnosis dokter berjumlah 9.214 jiwa (Badan Pusat Statistik Kota Malang, 2019).

Stres yang timbul dan lamanya mereka mengalami stres pada pasien DM, ditentukan oleh berbagai faktor kesulitan yang dialami penderita, seperti adanya pembatasan makanan, jumlah makanan yang harus diukur, dan pola kebiasaan makan yang salah sebelum sakit. Cara penanganan yang dilakukan penderita dalam menangani stres ketika menjalankan

diet dapat mempengaruhi keberhasilan mereka dalam mematuhi program diet serta pengendalian kadar gula darah (Amelia dkk, 2021).

Pasien DM banyak yang menganggap bahwa makanan diet cenderung tidak menyenangkan sehingga mereka makan sesuai dengan keinginan bila belum menunjukkan gejala serius (Karo dkk, 2024). Oleh karena itu maka diperlukan pengetahuan yang harus dimiliki oleh penderita tersebut, karena pengetahuan merupakan dasar untuk melakukan suatu tindakan, sehingga setiap penderita yang akan melakukan suatu tindakan biasanya didahului dengan tahu, selanjutnya mempunyai inisiatif untuk melakukan suatu tindakan berdasarkan pengetahuannya. Perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan bersifat lebih baik dari pada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan (Muhammad dkk, 2022). Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan, diperoleh informasi dari hasil wawancara yang dilakukan kepada 5 orang pasien diabetes melitus didapatkan 4 orang pasien Diabetes Melitus merasa cemas dikarenakan keluarga kurang mengerti tentang penyakit yang dialami oleh pasien. Berdasarkan survey di atas mendorong peneliti untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Tentang Diet Dengan Tingkat Kecemasan Pasien Diabetes Melitus Di Ruang Dahlia RSUD dr. Saiful Anwar Provinsi Jawa Timur”.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional*. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini seluruh keluarga pasien diabetes yang ada di Ruang Dahlia RSUD Dr. Saiful Anwar Provinsi Jawa Timur dengan jumlah populasi 93 orang. setelah dihitung menggunakan Rumus

Slovin menurut Sugiyono (2013) didapatkan sampel sebanyak 48 sampel. Di dalam penelitian ini instrumen yang digunakan adalah kuesioner. Peneliti menggunakan dua kuesioner yaitu pengetahuan dan kecemasan. Penelitian ini menggunakan skala ordinal sehingga memenuhi syarat menggunakan *Chi Square Test*. Penelitian ini dilakukan di Ruang Dahlia RSUD Dr. Saiful Anwar Provinsi Jawa Timur pada bulan Desember 2024 dan telah mendapat persetujuan etik dengan Nomor 400/361/K. 3/102/2024.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan Tabel 1 tentang data umum responden didapatkan hasil, lebih dari setengah responden berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 27 orang (56,2 %) dan sebagian besar responden mempunyai pendidikan SMA dengan jumlah 36 orang (75 %).

Tabel 1. Data Umum Responden

Jenis Kelamin	n	f (%)
Jenis Kelamin		
Laki – laki	21	43,8
Perempuan	27	56,2
Pendidikan		
SD	2	4,2
SMP	3	6,3
SMA	36	75,0
PT	7	14,6
Usia		
Dewasa 19-59 thn	27	56,3
Lansia > 60	21	43,8
Pekerjaan		
Swasta	29	60,4
Petani	6	12,5
Pedagang	8	16,7
PNS	5	10,4
Lama DM		
< 4 tahun	5	10,4
> 4 tahun	43	89,6
Total	48	100%

Lebih dari setengah responden berusia dewasa dengan jumlah 27 orang (56,3 %), sebagian besar responden mempunyai pekerjaan swasta dengan jumlah 29 orang (60,4 %), sebagian besar responden mengalami lama DM selama > 4 tahun yang berjumlah 43 orang (89,6%).

Tabel 2. Data Tingkat Pengetahuan

Pengetahuan Diet	n	f (%)
Cukup	40	83,3
Baik	8	16,7
Total	48	100%

Berdasarkan Tabel 2 didapatkan hasil, sebagian besar responden mempunyai pengetahuan cukup yang berjumlah 40 orang (83,3%). Berdasarkan Tabel 3 sebagian besar responden mengalami cemas ringan dengan jumlah 36 orang (75 %).

Tabel 3. Data Tingkat Cemas

Tingkat Kecemasan	n	f (%)
Ringan	36	75,0
Sedang	8	16,7
Berat	4	8,3
Total	48	100%

Berdasarkan Tabel 4 didapatkan hasil, sebagian besar responden mempunyai pengetahuan cukup yang berjumlah 40 orang (83,3%).

Tabel 4. Data Tingkat Pengetahuan

Tingkat Pengetahuan	n	f (%)
Cukup	40	83,3
Baik	8	16,7
Total	48	100%

Analisa *uji chi square test* digunakan untuk mengetahui adanya hubungan antara tingkat pengetahuan tentang diet dengan tingkat kecemasan pasien diabetes melitus di Ruang Dahlia Rsud Dr. Saiful Anwar Provinsi Jawa Timur. Berdasarkan hasil dari *uji chi square test* menggunakan SPSS 25 dapat didapatkan hasil Sig (p) = 0,263 > 0,05.

Tabel 5. Tabulasi Silang dan Uji Chi Square

		Cemas						Total	P Value	
		Ringan		Sedang		Berat				
		n	f (%)	n	f (%)	n	f (%)	n	f (%)	
Pengetahuan	Cukup	31	64,6	7	14,6	2	4,2	40	83,3	0,263
	Baik	5	10,4	1	2,1	2	4,2	8	16,7	
Total		36	83,3	8	16,7	4	8,3	48	100	

Ini berarti H_1 ditolak. Artinya tidak ada perbedaan tingkat pengetahuan tentang diet diabetes melitus dengan tingkat kecemasan pasien diabetes melitus di Ruang Dahlia RSUD Dr. Saiful Anwar Provinsi Jawa Timur.

Menurut Putra *et al.* (2021), tingkat pendidikan dan usia mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang tentang penyakit kronis seperti diabetes melitus. Pendidikan SMA dianggap mampu menyediakan dasar pemahaman mengenai kondisi kesehatan umum, termasuk diabetes melitus, sehingga individu dengan pendidikan ini lebih mungkin memiliki pengetahuan yang cukup tentang penyakit ini.

Sementara itu, perempuan cenderung lebih aktif mencari informasi kesehatan, termasuk mengenai diabetes melitus, terutama jika mereka memiliki risiko atau anggota keluarga dengan penyakit serupa. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa lebih dari setengah responden berjenis kelamin perempuan. Berdasarkan penelitian Susanti dan Pratiwi (2022), perempuan lebih aktif dalam mencari informasi mengenai kesehatan dibandingkan laki-laki, terutama pada usia dewasa. Hal ini dapat mendukung data bahwa perempuan di penelitian ini memiliki tingkat pengetahuan yang cukup, karena perempuan cenderung lebih proaktif dalam memahami informasi terkait penyakit kronis yang bisa berdampak pada keluarga dan kesehatan pribadi mereka.

Menurut Notoatmodjo (2023) menyatakan bahwa seseorang akan memiliki pengetahuan yang lebih baik terhadap penyakit apabila ada keterlibatan emosional atau pengalaman pribadi yang relevan. Perempuan, yang umumnya lebih peduli terhadap kesehatan keluarga dan diri, mungkin lebih termotivasi untuk mempelajari topik-topik kesehatan yang berpotensi berdampak pada mereka atau

keluarga. Oleh karena itu, perempuan pada kelompok usia dewasa lebih sering menunjukkan tingkat pengetahuan yang memadai tentang diabetes melitus.

Menurut Anwar (2020), individu dewasa memiliki kesadaran yang lebih tinggi terhadap risiko penyakit kronis seperti diabetes, yang mengarahkan mereka untuk mencari lebih banyak informasi tentang pencegahan dan pengelolaan penyakit. Individu pada usia ini umumnya lebih sadar akan pentingnya kesehatan dan lebih proaktif dalam mencari informasi kesehatan, baik melalui media massa maupun konsultasi dengan tenaga medis. Dari sudut pandang peneliti, usia dewasa pada responden berperan penting dalam mendukung tingkat pengetahuan mereka tentang diabetes melitus. Pada usia ini, individu lebih mungkin untuk mencari informasi mengenai kondisi kesehatan mereka, terutama jika berisiko terkena penyakit kronis. Peneliti melihat bahwa kategori usia dewasa di Ruang Dahlia berpotensi memiliki pengetahuan yang cukup untuk memahami penyakit mereka dan cara penanganannya.

Berdasarkan Tabel 2, sebagian besar responden di Ruang Dahlia RSUD DR. Saiful Anwar mengalami kecemasan ringan, dengan total sebanyak 36 orang (75%). Sementara itu, data di Tabel 1 menunjukkan lebih dari setengah responden adalah perempuan, sebanyak 27 orang (56,2%), dan lebih dari setengahnya adalah usia dewasa, yaitu 27 orang (56,3%). Data ini menunjukkan bahwa sebagian besar pasien yang mengalami kecemasan ringan adalah perempuan dewasa yang tengah menghadapi penyakit diabetes melitus. Lebih dari separuh responden adalah perempuan. Dalam penelitian Sari *et al.* (2022), perempuan memiliki kecenderungan lebih tinggi untuk mengalami kecemasan ketika berhadapan dengan penyakit kronis seperti diabetes. Penelitian tersebut menemukan bahwa perempuan

lebih sensitif terhadap informasi terkait kesehatan mereka, serta lebih mungkin mengalami stres dan kecemasan ringan karena faktor psikologis maupun tanggung jawab sosial. Didukung oleh penelitian Kartika (2020) menjelaskan bahwa perempuan seringkali merespon penyakit kronis dengan kecemasan lebih tinggi karena peran mereka dalam keluarga. Perempuan dengan diabetes melitus sering merasa terbebani dengan kemungkinan penurunan fungsi fisik yang dapat memengaruhi peran mereka di rumah, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap meningkatnya kecemasan.

Teori perkembangan kesehatan oleh Anwar (2023) menyebutkan bahwa usia dewasa adalah fase di mana individu mulai lebih memikirkan kesehatan jangka panjang. Pasien diabetes melitus pada usia dewasa sering menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih tinggi akibat kekhawatiran terhadap penurunan kondisi fisik, terutama karena diabetes adalah penyakit kronis yang membutuhkan manajemen berkelanjutan.

Hasil uji chi-square menunjukkan bahwa nilai signifikansi (p) = 0,263, yang lebih besar dari 0,05. Hal ini berarti hipotesis alternatif (H_1) ditolak, sehingga tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan tentang diet dengan tingkat kecemasan pada pasien diabetes melitus di Ruang Dahlia RSUD dr. Saiful Anwar Provinsi Jawa Timur. Dengan demikian, pengetahuan pasien mengenai diet diabetes tidak berkorelasi secara langsung dengan kecemasan yang mereka alami. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Oktaviani (2021), kecemasan pada pasien diabetes melitus dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk dukungan sosial, pengalaman pribadi, dan kondisi fisik yang mereka alami. Sementara pengetahuan tentang manajemen diabetes, termasuk diet, seringkali dianggap dapat membantu mengurangi kecemasan, beberapa

penelitian menunjukkan bahwa kecemasan pada pasien kronis lebih dipengaruhi oleh kekhawatiran akan komplikasi dan kemampuan pasien untuk beradaptasi dengan penyakitnya. Pengetahuan diet yang baik pada pasien diabetes sebenarnya dianggap dapat membantu mengelola kondisi mereka dengan lebih baik. Namun, dalam penelitian ini, tingkat pengetahuan pasien tentang diet diabetes tidak berkaitan signifikan dengan tingkat kecemasan mereka. Artinya, meskipun pasien memahami pentingnya diet dalam pengelolaan diabetes, hal tersebut belum tentu berpengaruh terhadap tingkat kecemasan mereka. Berdasarkan hasil ini, peneliti berpendapat bahwa manajemen kecemasan pada pasien diabetes tidak hanya bisa diatasi dengan meningkatkan pengetahuan diet, tetapi juga memerlukan pendekatan holistik yang mencakup dukungan psikologis, peningkatan rasa percaya diri, dan edukasi tentang penanganan kecemasan.

Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian dari Agustin (2025) dimana terdapat hubungan antara pengetahuan dan motivasi kepatuhan diet, penelitian ini menunjukkan nilai $p < 0,05$. Menunjukkan bahwa keluarga menjadi faktor penting dalam memotivasi pasien untuk kepatuhan diet sehingga meningkatkan motivasi diet bagi pasien. Penelitian Agustin juga didukung oleh penelitian dari Zaenudin (2025) yang menunjukkan bahwa uji statistik nilai $p = 0,000$ ($<0,05$), yang berarti terdapat hubungan signifikan antara *self-management* dan tingkat kecemasan pasien diabetes melitus yang menjalani diet di wilayah kerja Puskesmas Jampang Tengah Kabupaten Sukabumi. Hal ini dapat dilakukan melalui konseling rutin dan dukungan sosial yang memadai bagi pasien.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang diet dengan

tingkat kecemasan pasien diabetes melitus di Ruang Dahlia RSUD dr. Saiful Anwar. Pengetahuan diet mungkin bermanfaat untuk pengelolaan fisik, tetapi kecemasan pasien lebih kompleks dan memerlukan pendekatan multidimensional yang mencakup dukungan psikologis dan sosial. Hal ini mengindikasikan bahwa program edukasi harus mencakup aspek psikososial guna membantu pasien mengelola kecemasan dengan lebih efektif. Harapan dari penelitian ini adalah pasien diabetes disarankan untuk lebih aktif dalam mengikuti program pendidikan kesehatan dan mencari informasi tambahan tentang pengelolaan diabetes. Mereka juga perlu berpartisipasi dalam kelompok dukungan untuk berbagi pengalaman dan strategi dalam mengatasi kecemasan yang mungkin timbul akibat penyakit. Peneliti selanjutnya diharapkan untuk melakukan penelitian yang lebih mendalam tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan pada pasien diabetes melitus, termasuk pengaruh dukungan sosial, pengalaman penyakit, intervensi psikologis dan pendekatan kepada keluarga. Penelitian dengan pendekatan kualitatif juga disarankan untuk memahami pengalaman subjektif pasien dalam mengelola diabetes dan kecemasan.

KESIMPULAN

Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden di Ruang Dahlia RSUD Dr. Saiful Anwar memiliki pengetahuan yang cukup mengenai diabetes melitus, dengan 83,3% dari mereka menunjukkan pemahaman yang baik tentang diet yang tepat. Tingkat kecemasan yang dialami oleh pasien diabetes di Ruang Dahlia umumnya tergolong ringan, dengan 75% responden melaporkan mengalami kecemasan ringan. Analisis menggunakan uji Chi-Square menunjukkan tidak ada hubungan signifikan antara tingkat pengetahuan tentang diet dan tingkat

kecemasan pasien diabetes melitus, dengan nilai signifikansi $p = 0,263$.

DAFTAR RUJUKAN

- Amelia, W., Alisa, F., & Despitasi, L. (2021). Hubungan Stress Dengan Kepatuhan Diet Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Pada Masa Pandemic Covid-19 Di Puskesmas Andalas Padang. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 6(3).
- Andika, F., & Sinta, R. (2023). Kecemasan Dan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 20(1), 112-120.
- Agustin, D. (2025). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Dukungan Keluarga Terhadap Motivasi Kepatuhan Diet Pada Pasien Diabetes Melitus* (Doctoral Dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang).
- Haris, A., & Lestari, R. (2022). Rekomendasi Program Edukasi Untuk Pasien Diabetes. *Jurnal Manajemen Kesehatan*, 10(2), 75-85.
- Hurriyati, R., & Gunarto, M. (2019). Metode Statistika Bisnis Untuk Bidang Ilmu Manajemen Dengan Aplikasi Program SPSS. Bandung: Refika Aditama.
- Karo, M. B., Sigalingging, V. Y., & Saragih, Y. K. (2024). Pengaruh Edukasi Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Diabetes Melitus Dirumah Sakit Santa Elisabeth Batam Kota Tahun 2022. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(1), 10531-10543.
- Muhammad, W. A., Takahepis, N. F., & Baco, N. H. (2022). Hubungan Pengetahuan Dengan Kepatuhan Diet Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 2(1), 58-71.
- Pratiwi, S., & Hidayati, R. (2023). Hubungan Lama Penyakit Dengan Kecemasan Pada Pasien Diabetes Melitus. *Jurnal Manajemen Kesehatan*, 8(3), 90-99.
- Priharsiwi, D., & Kurniawati, T. (2021, November). Gambaran Dukungan Keluarga Dan Kepatuhan Diet Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2: Literature Review. In *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan* (Vol. 1, Pp. 324-335).
- Sari, L., & Prasetyo, S. (2021). Hubungan Pengetahuan Diet Dengan Manajemen Diabetes Melitus. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 14(4), 200-210.
- Sugiyono, D. (2013). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D.

WHO. (2021). *Health Education: Theoretical Concepts, Effective Strategies, And Core Competencies*. World Health Organization.

Zaenudin, M. A., Danismaya, I., & Dewi, S. K. (2025). Hubungan *Self Management* Dengan Tingkat Kecemasan Pasien Diabetes Melitus

Yang Menjalani Diet di Wilayah Kerja Puskesmas Jampang Tengah Kabupaten Sukabumi. *Jurnal Ventilator*, 3(1), 51-59.