

SKRIPSI

**HUBUNGAN *DIABETES DISTRESS* DENGAN KEPATUHAN
DIET PADA PENDERITA DIABETES MELITUS TIPE 2 DI
PUSKESMAS I DENPASAR BARAT TAHUN 2026**



Oleh:

PUTU AYU MAS SUPRPTIWI
NIM.P07120222004

**POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
DENPASAR
2026**

SKRIPSI

**HUBUNGAN *DIABETES DISTRESS* DENGAN KEPATUHAN
DIET PADA PENDERITA DIABETES MELITUS TIPE 2 DI
PUSKESMAS I DENPASAR BARAT TAHUN 2026**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Sarjana Terapan Keperawatan
Jurusan Keperawatan**

**Oleh:
PUTU AYU MAS SUPRPTIWI
NIM.P07120222004**

**POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
DENPASAR
2026**

**LEMBAR PERSETUJUAN
SKRIPSI**

**HUBUNGAN *DIABETES DISTRESS* DENGAN KEPATUHAN
DIET PADA PENDERITA DIABETES MELITUS TIPE 2 DI
PUSKESMAS I DENPASAR BARAT TAHUN 2026**

Studi Dilakukan di Puskesmas I Denpasar Barat

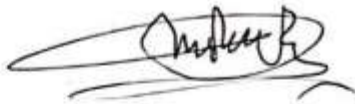
Diajukan oleh:

PUTU AYU MAS SUPRAPTIWI
NIM.P07120222004

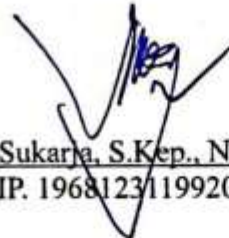
TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama:

Pembimbing Pendamping:



Ns. Ni Made Wedri, A.Per.Pen., S.Kep., M.Kes.
NIP. 196106241987032002



I Made Sukarya, S.Kep., Ners., M.Kep.
NIP. 196812311992031020

MENGETAHUI

**KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR**



I Made Sukarya, S.Kep., Ners., M.Kep.
NIP. 196812311992031020

**LEMBAR PENGESAHAN
SKRIPSI**

**HUBUNGAN *DIABETES DISTRESS* DENGAN KEPATUHAN
DIET PADA PENDERITA DIABETES MELITUS TIPE 2 DI
PUSKESMAS I DENPASAR BARAT TAHUN 2026**

Diajukan oleh:

**PUTU AYU MAS SUPRAPTIVI
NIM.P07120222004**

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : SENIN

TANGGAL : 8 JUNI 2026

TIM PENGUJI:

1. Ns. I Wayan Sukawana, S.Kep., M.Pd.
NIP. 196709281990031001

(Ketua)

2. I Ketut Suardana, S.Kp., M.Kes.
NIP. 196509131989031002

(Anggota)

3. I Wayan Surasta, S.Kp., M.Fis.
NIP. 196512311987031015

(Anggota)

MENGETAHUI

**KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR**


I Made Sukarya, S.Kep., Ners., M.Kep.
NIP. 196812311992031020

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Putu Ayu Mas Supraptiwi
NIM : P07120222004
Program Studi : Sarjana Terapan
Jurusan : Keperawatan
Tahun Akademik : 2026
Alamat : Jalan Raya Takmung, No. 6, Banjarangkan, Semarang

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi dengan judul "*Hubungan Diabetes Distress dengan Kepatuhan Diet Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas I Denpasar Barat Tahun 2026*" adalah **benar karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Skripsi ini bukan karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai Peraturan Mendiknas RI No. 17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 29 Mei 2026

Yang membuat pernyataan



Putu Ayu Mas Supraptiwi
NIM. P07120222004

**THE RELATIONSHIP BETWEEN DIABETES DISTRESS AND DIETARY
ADHERENCE IN TYPE 2 PATIENTS WITH DIABETES MELLITUS
AT WEST DENPASAR PUBLIC HEALTH CENTER I IN 2026**

ABSTRACT

Diabetes Mellitus is a chronic disease that requires lifelong self-care management, one of which is dietary adherence. One of the factors affecting dietary adherence is Diabetes Distress. This condition may reduce patients' motivation to follow dietary recommendations, leading to poor dietary adherence. This study aimed to determine the relationship between Diabetes Distress and dietary adherence among patients with type 2 Diabetes Mellitus at West Denpasar Public Health Center I. This study used non-experimental research design with correlational analytic and cross-sectional approach. The sampling technique used purposive sampling, resulting in 75 respondents who met the inclusion criteria. Data were collected through interviews using the Diabetes Distress Scale (DDS-17) questionnaire and a dietary adherence questionnaire. The results showed that the majority of respondents experienced mild distress, with 52 respondents (69.3%), while 23 respondents (30.7%) experienced moderate distress. Based on dietary adherence, 37 respondents (49.3%) were adherent, 24 respondents (32%) were less adherent, and 14 respondents (18.7%) were non-adherent. The Spearman Rank test showed a $p\text{-value} = 0.000$ ($p < 0.05$) with a correlation coefficient (r) = -0.662. The study concluded that there was a significant negative relationship with a strong correlation between Diabetes Distress and dietary adherence. Higher levels of distress were associated with lower dietary adherence, and vice versa. Health workers at Public Health Center are recommended to apply an empathetic approach in providing dietary education and counseling services to reduce distress.

Keywords: *Type 2 Diabetes Mellitus, Diabetes Distress, dietary adherence*

HUBUNGAN *DIABETES DISTRESS* DENGAN KEPATUHAN DIET PADA PENDERITA DIABETES MELITUS TIPE 2 DI PUSKESMAS I DENPASAR BARAT TAHUN 2026

ABSTRAK

Diabetes Melitus merupakan penyakit kronis yang membutuhkan pengelolaan mandiri seumur hidup (*self-care management*), salah satunya melalui kepatuhan diet. Salah satu faktor yang mempengaruhi kepatuhan diet adalah *Diabetes Distress*. Kondisi ini dapat menurunkan motivasi penderita dalam menjalani diet sehingga kepatuhan diet menjadi rendah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *Diabetes Distress* dengan kepatuhan diet pada penderita DM tipe 2 di Puskesmas I Denpasar Barat. Jenis penelitian adalah non-eksperimen, desain analitik korelasional, pendekatan *cross-sectional*. Teknik sampling dengan metode *purposive sampling*, menghasilkan 75 responden yang memenuhi kriteria inklusi. Data dikumpulkan melalui wawancara menggunakan kuesioner *Diabetes Distress Scale* (DDS-17) dan kuesioner kepatuhan diet. Hasil menunjukkan mayoritas responden mengalami *distress* ringan sebanyak 52 orang (69,3%) dan 23 orang (30,7%) *distress* sedang. Berdasarkan kepatuhan diet, sebanyak 37 orang (49,3%) patuh, 24 orang (32%) kurang patuh, dan 14 orang (18,7%) tidak patuh. Hasil uji *Spearman Rank* memperoleh nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$) dengan nilai koefisien korelasi (r) = -0,662. Kesimpulan penelitian adalah terdapat hubungan yang signifikan dengan arah negatif dan kekuatan hubungan yang kuat antara *Diabetes Distress* dengan kepatuhan diet. Semakin tinggi *distress*, maka semakin rendah kepatuhan dietnya, begitu pula sebaliknya. Petugas Puskesmas disarankan menerapkan pendekatan empatik dalam mengedukasi diet dan menyediakan konseling untuk mengurangi *distress*.

Kata kunci: Diabetes Melitus tipe 2, *Diabetes Distress*, kepatuhan diet

RINGKASAN PENELITIAN

HUBUNGAN *DIABETES DISTRESS* DENGAN KEPATUHAN DIET PADA PENDERITA DIABETES MELITUS TIPE 2 DI PUSKESMAS I DENPASAR BARAT TAHUN 2026

Oleh: Putu Ayu Mas Supraptiwi

Diabetes Melitus (DM) diartikan sebagai kondisi patologis kronis yang ditandai dengan lonjakan kadar glukosa darah karena kegagalan tubuh dalam menghasilkan hormon insulin secara memadai atau tidak menghasilkan sama sekali, atau tidak dapat memanfaatkannya secara optimal (IDF, 2021). Sekitar 536,6 juta jiwa (10,5%) dalam rentang usia 20-79 tahun yang terdiagnosis penyakit ini. Angka tersebut kemudian meningkat menjadi 589 juta jiwa (11,1%) pada tahun 2024 dan diprediksi akan mencapai 853 juta jiwa pada tahun 2050, dengan DM tipe 2 sebagai jenis DM yang paling umum dengan kasus tertinggi karena menyumbang lebih dari 90% dari seluruh kasus DM di dunia (IDF, 2025).

Self-care management menjadi salah satu strategi krusial dalam menangani permasalahan DM. Komponen *self-care management* terdiri dari pengaturan diet, aktivitas fisik secara teratur, terapi farmakologi, monitoring kadar glukosa darah secara mandiri, dan perawatan kaki (Handriana dan Hijriani, 2020). Kepatuhan dalam menjalankan diet merupakan salah satu kunci dalam meminimalisir risiko komplikasi dan mengoptimalkan kadar glukosa darah karena diet memiliki pengaruh langsung terhadap kondisi metabolik penderita DM (Suhartatik, 2022). Kepatuhan diet merupakan kesesuaian antara perilaku individu dengan anjuran petugas kesehatan terkait pengaturan pola makan dan pembatasan jenis makanan tertentu (Kemenkes, 2024a).

Distress merupakan salah satu faktor internal yang mempengaruhi kepatuhan diet. *Distress* pada penderita DM dikenal dengan *Diabetes Distress* (Purwanti et al., 2024). *Diabetes Distress* merupakan kondisi berupa rasa cemas, khawatir, takut, dan terancam terkait dengan perjuangan dalam mengidap DM termasuk pengelolaan penyakit, risiko komplikasi, kemungkinan kehilangan fungsi tubuh, dan khawatir terhadap akses perawatan kesehatan (Fisher et al., 2019). Kondisi tersebut dapat mempengaruhi rasa semangat, perasaan, dan motivasi dalam menjalankan pengobatan dan perawatan diri sehingga penderita DM cenderung

memiliki persepsi negatif terhadap pengobatan dan perawatan diri, termasuk menjalankan diet (Azis dkk., 2025).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *Diabetes Distress* dengan kepatuhan diet pada penderita Diabetes Melitus tipe 2 di Puskesmas I Denpasar Barat Tahun 2026. Jenis penelitian ini adalah non-eksperimen dengan desain analitik korelasional menggunakan pendekatan *cross-sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *non-probability sampling* dengan metode *purposive sampling*, menghasilkan total 75 responden penderita DM tipe 2 yang memenuhi kriteria inklusi. Data primer dikumpulkan melalui wawancara menggunakan kuesioner *Diabetes Distress Scale* (DDS-17) untuk mengukur tingkat *distress* dan kuesioner kepatuhan diet.

Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden mengalami *Diabetes Distress* kategori ringan yaitu sebanyak 52 orang (69,3%) dan sedang sebanyak 23 orang (30,7%). Berdasarkan kepatuhan diet, sebanyak 37 orang (49,3%) berada dalam kategori patuh, 24 orang (32%) kurang patuh, dan 14 orang (18,7%) tidak patuh. Hasil analisis bivariat pada penelitian ini menggunakan uji *Spearman Rank* didapatkan nilai *p-value* sebesar 0,000 yang berarti lebih kecil dari α (0,05), maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara *Diabetes Distress* dengan kepatuhan diet pada penderita DM tipe 2 di Puskesmas I Denpasar Barat Tahun 2026. Nilai koefisien korelasi (*r*) yaitu -0,662 yang berarti terdapat hubungan yang kuat dengan arah negatif antara *Diabetes Distress* dengan kepatuhan diet pada penderita DM tipe 2 di Puskesmas I Denpasar Barat, hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *Diabetes Distress* maka semakin rendah kepatuhan diet. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah *Diabetes Distress* maka semakin tinggi kepatuhan diet.

Petugas kesehatan perlu menerapkan pendekatan yang empatik agar penderita DM merasa lebih nyaman dan termotivasi dalam menjalankan pengaturan pola makan. Penderita DM yang mengalami *distress* tinggi sebaiknya mendapatkan konseling khusus guna membantu mengatasi kejenuhan dan beban dalam menjalani diet. Selain itu, Puskesmas juga dapat mengoptimalkan program Prolanis sebagai sarana bagi penderita DM untuk saling berbagi pengalaman, dukungan, dan motivasi dalam pengelolaan penyakitnya.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat rahmat-Nya, peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Hubungan *Diabetes Distress* dengan Kepatuhan Diet Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas I Denpasar Barat Tahun 2026”** tepat pada waktunya. Skripsi ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan Pendidikan Sarjana Terapan Keperawatan.

Dalam penyelesaian skripsi ini, peneliti menerima bimbingan, bantuan dan dorongan dari berbagai pihak sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Melalui kesempatan ini, peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Erika Yulita Ichwan, SST., M.Keb selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan menempuh program Pendidikan Sarjana Terapan Keperawatan di Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar.
2. Bapak I Made Sukarja, S.Kep., Ners., M.Kep. selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar sekaligus pembimbing pendamping yang telah memberikan kesempatan, pengetahuan, bimbingan, masukan, dan dorongan dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Ibu Nengah Runiari, S.Kp., S.Pd., M.Kep., Sp.Mat. selaku Ketua Prodi Sarjana Terapan Jurusan Keperawatan yang telah memberikan kesempatan dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Ibu Ns. Ni Made Wedri, A.Per.Pen., S.Kep., M.Kes. selaku pembimbing utama yang telah memberikan pengetahuan, bimbingan, masukan, dan dorongan dalam mengerjakan skripsi ini.

5. Bapak Ketut Sudiantara, A.Per.Pen., S.Kep., Ns., M.Kep. selaku dosen pembimbing akademik yang memberikan dukungan, saran, dan dorongan untuk tetap semangat dalam menempuh pendidikan dan mengerjakan skripsi ini.
6. Keluarga peneliti yang telah memberikan doa, dukungan, dan dorongan selama menempuh pendidikan dan mengerjakan skripsi ini.
7. Semua pihak telah membantu peneliti dalam penyusunan skripsi ini yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu.

Peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun sehingga dapat menyempurnakan penyelesaian skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dan menambah wawasan bagi peneliti dan pembaca.

Denpasar, 29 Mei 2026

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT.....	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
ABSTRAK	vii
RINGKASAN PENELITIAN	viii
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan	6
D. Manfaat	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Konsep Diabetes Melitus.....	8
B. Konsep <i>Diabetes Distress</i>	16
C. Konsep Kepatuhan Diet Penderita DM	21
D. Hubungan <i>Diabetes Distress</i> dengan Kepatuhan Diet Penderita DM	28
BAB III KERANGKA KONSEP	31
A. Kerangka Konsep	31
B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	32
C. Hipotesis Penelitian.....	33
BAB IV METODE PENELITIAN	34
A. Jenis Penelitian	34
B. Alur Penelitian	35
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	35

D. Populasi dan Sampel	36
E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	38
F. Pengolahan dan Analisis Data.....	42
G. Etika Penelitian	45
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	47
A. Hasil Penelitian	47
B. Pembahasan Hasil Penelitian	52
C. Keterbatasan Penelitian	63
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN.....	64
A. Simpulan	64
B. Saran.....	65
DAFTAR PUSTAKA	67
LAMPIRAN	72

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Kategori Glukosa Darah Puasa (GDP).....	11
Tabel 2	Kategori Glukosa Darah 2 Jam Setelah Makan (<i>Postprandial</i>).....	12
Tabel 3	Kategori Toleransi Glukosa Oral (<i>Oral Glucose Tolerance Test</i>)	12
Tabel 4	Kategori Nilai HbA1c	13
Tabel 5	Jadwal Makan Penderita DM	25
Tabel 6	Definisi Operasional Penelitian Hubungan <i>Diabetes Distress</i> dengan Kepatuhan Diet Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2	33
Tabel 7	Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Usia, Pendidikan, dan Lama Menderita DM di Puskesmas I Denpasar Barat Tahun 2026	49
Tabel 8	Distribusi Frekuensi <i>Diabetes Distress</i> Pada Penderita DM Tipe 2 di Puskesmas I Denpasar Barat Tahun 2026	50
Tabel 9	Distribusi Frekuensi Kepatuhan Diet Pada Penderita DM Tipe 2 di Puskesmas I Denpasar Barat Tahun 2026	50
Tabel 10	Hubungan <i>Diabetes Distress</i> dengan Kepatuhan Diet Pada Penderita DM Tipe 2 di Puskesmas I Denpasar Barat Tahun 2026	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Konsep Penelitian Hubungan <i>Diabetes Distress</i> dengan Kepatuhan Diet Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2	31
Gambar 2 Alur Penelitian Hubungan <i>Diabetes Distress</i> dengan Kepatuhan Diet Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas I Denpasar Barat	35

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Kegiatan Penelitian.....	72
Lampiran 2 Realisasi Anggaran Biaya Penelitian.....	73
Lampiran 3 Lembar Permohonan Responden.....	74
Lampiran 4 <i>Informed Consent</i>	75
Lampiran 5 Instrumen Pengumpulan Data	79
Lampiran 6 Master Tabel	84
Lampiran 7 Hasil Analisis Data	87
Lampiran 8 Surat Studi Pendahuluan.....	90
Lampiran 9 Surat Studi Pendahuluan Dinas Kesehatan Kota Denpasar.....	91
Lampiran 10 Surat Permohonan Ijin Penelitian	93
Lampiran 11 Surat Rekomendasi Ijin Penelitian.....	94
Lampiran 12 Persetujuan Etik (<i>Etical Clearance</i>).....	95
Lampiran 13 Surat Keterangan Sudah Melakukan Penelitian	97
Lampiran 14 Hasil Bimbingan SIAK.....	98
Lampiran 15 Bukti Penyelesaian Administrasi	99
Lampiran 16 Dokumentasi Penelitian.....	100
Lampiran 17 Hasil Turnitin.....	101
Lampiran 18 Surat Pernyataan Persetujuan Publikasi <i>Repository</i>	104