



#### ARTIKEL RISET

URL artikel: <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/won/article/view/won/index>

### Gambaran Tingkat Kecemasan, Depresi, dan Stres pada Penderita Diabetes Mellitus

<sup>K</sup>Rismawati Saleh<sup>1</sup>, Maryunies<sup>2</sup>, Murtini<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

Email Penulis Korespondensi (<sup>K</sup>): [wati31742@gmail.com](mailto:wati31742@gmail.com)

[wati31742@gmail.com](mailto:wati31742@gmail.com)<sup>1</sup>, [yunyunies@gmail.com](mailto:yunyunies@gmail.com)<sup>2</sup>, [nersumi48@gmail.com](mailto:nersumi48@gmail.com)<sup>3</sup>

(081534027041)

#### ABSTRAK

Diabetes mellitus merupakan penyakit metabolik yang berlangsung kronik dimana penderita diabetes tidak bisa memproduksi insulin dalam jumlah yang cukup atau tidak mampu menggunakan insulin secara efektif, maka terjadilah kelebihan gula dalam darah dan baru dirasakan setelah terjadi komplikasi lanjut pada organ tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat kecemasan, depresi, dan stress pada penderita diabetes mellitus di Rumah Sakit Umum Daerah Labuang Baji Makassar tahun 2020. Penelitian ini adalah deskriptif. Teknik sampel yang digunakan adalah *accidental sampling* dengan 35 responden. Pengumpulan data penelitian menggunakan instrumen *Depression Anxiety Stress Scale 42* (DASS 42). Selanjutnya, data dianalisis menggunakan analisis univariat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa berdasarkan variabel kecemasan penderita diabetes mellitus yang tidak mengalami kecemasan sebanyak 12 orang (34.3%) dan mengalami kecemasan sebanyak 23 orang (65.7%). Berdasarkan variabel stress penderita diabetes mellitus yang tidak mengalami stress sebanyak 28 orang (80.0%) dan yang mengalami stress sebanyak 7 orang (20.0%) dan berdasarkan variabel depresi penderita diabetes mellitus yang tidak mengalami depresi sebanyak 24 orang (68.6%) dan yang mengalami depresi sebanyak 11 orang (31.4%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar penderita diabetes mellitus mengalami kecemasan (65.7%). Sebagian besar penderita diabetes mellitus tidak mengalami stress (80.0%) dan sebagian besar penderita diabetes mellitus yang tidak mengalami depresi sebanyak (68.6%). Sebagai saran dalam penelitian ini adalah kepada penderita diabetes mellitus hendaknya senantiasa memperhatikan dan memonitor kadar gula darah, agar dapat dicegah terjadinya peningkatan tingkat depresi, kecemasan dan stress.

Kata kunci : Diabetes mellitus; depresi; kecemasan; stres

#### PUBLISHED BY :

Pusat Kajian dan Pengelola Jurnal Fakultas Kesehatan Masyarakat UMI

#### Address :

Jl. Urip Sumoharjo Km. 5 (Kampus II UMI)  
Makassar, Sulawesi Selatan.

#### Email :

[jurnal.won@umi.ac.id](mailto:jurnal.won@umi.ac.id)

#### Phone :

+62 85242002916

#### Article history :

Received 23 September 2020

Received in revised form 12 Oktober 2020

Accepted 21 Desember 2020

Available online 22 Januari 2021

licensed by [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



---

**ABSTRACT**

*Diabetes Mellitus is a chronic metabolic disease in which diabetics are unable to produce sufficient amounts of insulin or are unable to use insulin effectively, excess sugar in the blood occurs and only after further complications occur in the organs of the body. This study aims to describe the level of anxiety, depression and stress in diabetes mellitus sufferers at the Labuang Baji Makassar Regional General Hospital in 2020. This study is descriptive. The sample technique used was accidental sampling with 35 respondents. Collecting research data using the Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS 42) instrument. Furthermore, the data were analyzed using univariate analysis. The results showed that based on the anxiety variable, there were 12 people with Diabetes Mellitus who did not experience anxiety and 23 people (65,7%) experienced anxiety. Based on the stress variable, there were 28 people with Diabetes Mellitus who did not experience stress (80,0%) and 7 people who experienced stress (20,0%) and based on the depression variable, 24 people with Diabetes Mellitus who did not experience depression (68,6%) and 11 people (31,4%) experienced depression. The results showed that most of the Diabetes Mellitus sufferers experienced anxiety (65,7%). Most of Diabetes Mellitus sufferers did not experience stress (80,0%) and most Diabetes Mellitus sufferers did not experience depression (68,6%). As a suggestion in this study, people with diabetes mellitus should always pay attention to and monitor blood sugar levels, so that an increase in depression, anxiety and stress levels can be prevented.*

*Keywords : Diabetes mellitus; depression; anxiety; stress*

---

**PENDAHULUAN**

Diabetes mellitus adalah penyakit kronis yang terjadi ketika pankreas tidak menghasilkan cukup insulin (hormon yang mengatur gula darah/glukosa), atau ketika tubuh tidak dapat secara efektif menggunakan insulin yang dihasilkannya. Hiperglikemia merupakan salah satu tanda khas penyakit Diabetes Mellitus (DM), yaitu dimana suatu kondisi medik berupa peningkatan kadar glukosa dalam darah melebihi batas normal. DM tipe II merupakan salah satu klasifikasi diabetes mellitus berdasarkan etiologi penyakit, yaitu penyakit diabetes mellitus yang disebabkan oleh kombinasi resistensi insulin dan disfungsi sekresi insulin sel  $\beta$ .<sup>1</sup>

Berdasarkan data dari *International Diabetes Federation Atlas* tahun 2017 secara global pada tahun 2015 diperkirakan 415 juta orang dewasa hidup dengan diabetes 4 kali lipat meningkatnya dibandingkan dengan tahun 1980 yang hanya 108 juta jiwa, pada tahun 2040 penderita diabetes mellitus diperkirakan jumlahnya akan bertambah menjadi 642 juta jiwa sekaligus terjadi peningkatan insidensi diabetes mellitus tipe 1 dan tipe 2. Suatu studi nasional mengenai prevalensi diabetes mellitus yang diselenggarakan oleh *International Diabetes Federation* menemukan 85 – 95% kasus diabetes tipe 2 di dunia yang diderita oleh orang dewasa.<sup>1</sup>

Data *International Diabetes Federation* tahun 2017 beberapa negara SEARO (*South East Asian Region Office*) penyakit diabetes mellitus tipe II diperkirakan akan meningkat prevalensinya dari tahun 2007 sampai tahun 2025 yaitu 6.5-8%. Negara Indonesia yang tergabung dalam SEARO berada di urutan kedua setelah Srilangka untuk prevalensi penderita DM. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018 dengan kategori penyakit kronik prevalensi diabetes melitus di Indonesia berada di urutan keempat. Pada tahun 2013 dengan prevalensi 1.5% mengalami peningkatan menjadi 2% di tahun 2018.<sup>2</sup>

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) bahwa prevalensi diabetes mellitus di Indonesia pada tahun 2013 sebesar 1.5% sedangkan pada tahun 2018 mengalami peningkatan sebesar

2.0%. Prevalensi diabetes mellitus di Provinsi Sulawesi Selatan pada tahun 2013 sebesar 1.6% dan pada tahun 2018 mengalami peningkatan sebesar 1.8%.<sup>2</sup>

Orang dengan DM memiliki tingkat kecemasan 20% lebih tinggi dibandingkan dengan orang tanpa DM. Gangguan kecemasan memiliki hubungan dengan hiperglikemia pada orang DM.<sup>3</sup> Kondisi hiperglikemia dalam jangka waktu yang lama dapat menyebabkan kerusakan berbagai macam organ.<sup>4</sup> Tingginya kadar gula darah serta risiko komplikasinya membuat setiap penderita DM mengalami kecemasan.<sup>5</sup>

Penelitian tentang pengaruh kecemasan terhadap kadar glukosa darah pada penderita DM sebelumnya pernah dilakukan di Puskesmas Banyuwangur Surakarta tahun 2013. Penelitian Murdiningsih dan Ghofur ini menggunakan sampel sebanyak 34 penderita DM di wilayah tersebut.<sup>6</sup>

Pola penyakit saat ini dapat dipahami dalam rangka transisi epidemiologis, periode pertama berkembang penyakit menular, kedua pandemi berkurang dan angka mortalitas menurun, periode ketiga merupakan era penyakit degeneratif dan pencemaran. Perubahan pola penyakit tersebut diduga ada hubungannya dengan perubahan gaya hidup. Pola makan bergeser dari makanan yang banyak mengandung karbohidrat dan serat ke pola bergaya kebarat-baratan.

Penderita diabetes mellitus mengalami banyak perubahan dalam hidupnya seperti pengaturan pola makan, olahraga, kontrol gula darah dan lain-lain. Perubahan yang mendadak ini membuat penderita diabetes mellitus menunjukkan beberapa reaksi psikologis diantaranya marah, merasa tidak berguna, kecemasan yang meningkat dan depresi. Selain itu, jika penderita diabetes mellitus mengalami komplikasi maka akan menambah tingkat kecemasannya.

Penyakit diabetes mellitus tipe II merupakan masalah yang cukup besar sehingga memerlukan penanganan secara serius. Hal ini dikarenakan dapat menimbulkan dampak negatif pada orang yang mengalaminya, yaitu berdampak pada kondisi fisik dan psikologis. Diabetes mellitus tipe II dapat menyebabkan pola hidup berubah, kelemahan fisik, masalah penglihatan, dan berpotensi terhadap kematian. Kesemua masalah fisik yang muncul tentunya berpeluang terhadap timbulnya masalah emosional pada penderita diabetes mellitus.<sup>7</sup>

Penelitian Smenkof, *et al*, tahun 2015 menunjukkan bahwa satu dari setiap empat orang yang menderita diabetes mellitus tipe II juga menderita depresi. Selain itu, depresi yang dialami oleh penderita diabetes mellitus tipe II dapat meningkatkan resiko komplikasi pada diabetes mellitus tipe II itu sendiri seperti, hiperglikemia, insulin resistensi, dan mikro dan makrovaskuler.

Depresi adalah salah satu masalah terbesar gangguan psikologis pada pasien diabetes mellitus tipe II, dengan prevalensi antara 24% hingga 29%. Depresi pada diabetes mellitus tipe II juga sangat berhubungan dengan ketidakmampuan mengontrol glikemik, meningkatkan komplikasi, meningkatkan kematian, menurunkan fungsi fisik dan fungsi pikiran, meningkatkan biaya kesehatan.

Pada penelitian Kuminingsih tahun 2013 di RS Ungaran, didapatkan proporsi depresi pada pasien diabetes mellitus tipe II sebesar 41% dan hasil penelitian diatas tidak jauh berbeda dengan hasil penelitian Peyrot, dkk tahun 2009 yang mendapatkan prevalensi depresi pada pasien diabetes mellitus

sebesar 41.3%. Didapatkan angka 37.6% depresi pada nilai HbA1c <9.5% angka 40.6% pada nilai HbA1c 9.5-12.0% serta 43.6% pada nilai HbA1c >12.0%. Ini berarti kontrol gula darah yang buruk berhubungan dengan tingginya kejadian depresi.<sup>8</sup>

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di Rumah Sakit Umum Daerah Labuang Baji Makassar pada 3 bulan terakhir didapatkan 43 pasien yang mengalami luka diabetes mellitus. Berdasarkan uraian tersebut di atas, sehingga peneliti merumuskan masalah penelitian yaitu “Gambaran tingkat kecemasan depresi, dan stress pada penderita diabetes mellitus di Rumah Sakit Umum Daerah Labuang Baji Makassar tahun 2020”.

Seseorang yang menderita depresi, stress dan rasa cemas sangat memerlukan peningkatan pelayanan kesehatan karena beban emosional. Mengenali gejala depresi, stress dan rasa cemas pada individu dengan diabetes sungguh diperlukan oleh penderita DM maupun sebaliknya, dan skrining untuk depresi pada penderita diabetes sangat dianjurkan. Tetapi metode skrining depresi pada penderita DM dan intervensinya belum cukup memadai. Dari permasalahan tersebut perlu dilakukan penelitian antara diabetes mellitus tipe II dan depresi, stress dan rasa cemas. Oleh karena itu, saya akan melakukan penelitian dengan judul “Gambaran tingkat kecemasan, depresi, dan stress pada penderita diabetes mellitus di Rumah Sakit Umum Daerah Labuang Baji Makassar”.

## METODE

Desain penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan deskriptif dan dilaksanakan di Rumah Sakit Umum Daerah Labuang Baji Makassar pada bulan Maret-April 2020. Populasi adalah seluruh penderita diabetes mellitus di Rumah Sakit Umum Daerah Labuang Baji Makassar dalam 3 bulan terakhir berjumlah 43 orang dengan jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 35 pasien menggunakan teknik *accidental sampling*. Pengumpulan data penelitian menggunakan instrumen *Depression Anxiety Stress Scale 42* (DASS 42). Selanjutnya, data dianalisis menggunakan analisis univariat. Analisis data univariat terhadap setiap variabel yang distribusi frekuensi dan persentasi berupa distribusi umur, jenis kelamin, status perkawinan, lama menderita, penyakit penyerta, kecemasan, stress dan depresi. Penyajian data dalam bentuk tabel distribusi frekuensi disertai dengan penjelasan variabel.

## HASIL

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa pada penderita diabetes mellitus terbanyak berusia  $\geq 60$  tahun (Lansia) sebanyak 28 orang (80.0%), lebih dari setengah berjenis kelamin perempuan sebanyak 22 orang (62.9%), pendidikan terbanyak SMP yakni sebanyak 13 orang (34.3%), status perkawinan terbanyak adalah sudah kawin sebanyak 30 orang (85.7) dan untuk lama menderita DM yang paling banyak adalah 3 tahun lamanya menderita DM sebanyak 12 orang dan yang memiliki penyakit selain diabetes mellitus terbanyak adalah adalah hipertensi sebanyak 23 orang (65.7%).

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik di Rumah Sakit Umum Daerah Labuang Baji Makassar

Karakteristik Responden	n	%
Umur		
<60 tahun (Dewasa)	28	80.0
≥60 tahun (Lansia)	7	20.0
Jenis Kelamin		
Laki-laki	13	37.1
Perempuan	22	62.9
Status Perkawinan		
Sudah Kawin	30	85.7
Janda/Duda	5	14.3
Lama Menderita DM		
2 tahun	9	25.7
3 tahun	12	34.3
4 tahun	9	25.7
5 tahun	5	14.3
Penyakit Penyerta		
Hipertensi	23	65.7
Kolesterol	4	11.4
Tidak ada	8	22.8
Total	35	100.0

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Variabel Penelitian pada Penderita Diabetes Mellitus di Rumah Sakit Umum Daerah Labuang Baji Makassar

Variabel Penelitian	n	%
Kecemasan		
Tidak cemas	12	34.3
Cemas	23	65.7
Stres		
Tidak stres	28	80.0
Stres	7	20.0
Depresi		
Tidak depresi	27	68.6
Depresi	11	31.4
Total	35	100.0

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa penderita diabetes mellitus lebih dari setengah mengalami cemas sebanyak 23 orang (65.7%), sebagian besar tidak mengalami stres yakni sebanyak 28 orang (80.0%), dan lebih dari setengah tidak mengalami depresi yakni sebanyak sebanyak 24 orang (68.6%).

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa kelompok umur <60 tahun (dewasa) memiliki persentasi tertinggi dan penderita DM mengalami kecemasan sebanyak 21 orang (75.0%). Pada variabel stress kelompok umur <60 tahun (dewasa) memiliki persentasi tertinggi dengan penderita DM tidak mengalami stress sebanyak 21 orang (75.0%) dan pada variabel depresi kelompok umur <60 tahun (dewasa) memiliki persentasi tertinggi dengan tidak mengalami depresi sebanyak 18 orang (64.3%).

Berdasarkan jenis kelamin, pada variabel kecemasan laki-laki memiliki persentasi tertinggi dan penderita DM mengalami kecemasan sebanyak 12 orang (92.3%). Pada variabel jenis kelamin perempuan memiliki persentasi tertinggi dengan tidak mengalami stress sebanyak 22 orang (100%) dan tidak mengalami depresi sebanyak 17 orang (77.3%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan, Stres, dan Depresi Berdasarkan Karakteristik pada Penderita Diabetes Mellitus di Rumah Sakit Umum Daerah Labuang Baji Makassar

Karakteristik	Kecemasan				Stress				Depresi			
	Tidak		Cemas		Tidak		Stres		Tidak		Depresi	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
<b>Umur</b>												
<60 tahun	7	25.0	21	75.0	21	75	7	25	18	64.3	10	35.7
≥ 60 tahun	5	71.4	2	28.6	7	100	0	0	6	85.7	1	14.3
<b>Jenis Kelamin</b>												
Laki-laki	1	7.7	12	92.3	6	46.2	7	53.8	7	53.8	6	46.3
Perempuan	11	50.0	11	50.0	22	100	0	0	17	77.3	5	2.7
<b>Status Perkawinan</b>												
Sudah Kawin	9	30.0	21	70.0	23	76.7	7	100	20	66.7	10	33.3
Janda/Duda	3	60.0	2	40.0	5	100	0	0	4	80.0	1	20.0
<b>Lama Menderita</b>												
2 Tahun	4	44.4	5	55.6	9	100	0	0	8	88.9	1	11.1
3 Tahun	4	33.3	8	66.7	8	66.7	4	33.3	9	75.0	3	25.0
4 Tahun	0	0	9	100	6	66.7	3	33.3	3	33.3	6	66.7
5 Tahun	4	80.0	1	80.0	5	100	0	0	4	80.0	1	20.0
<b>Penyakit Lain</b>												
Hipertensi	7	30.4	16	69.6	17	73.9	6	26.1	16	69.6	7	30.4
Kolesterol	3	75.0	1	25.0	4	100	0	0	3	75.0	1	25.0
Tidak Ada	2	25.0	6	75.0	7	87.5	1	12.5	5	62.5	3	37.5
Total	12	34.3	23	65.7	28	80.0	7	20.0	27	68.6	11	31.4

Berdasarkan penyakit yang diderita selain DM, hipertensi memiliki persentasi tertinggi dan penderita DM mengalami kecemasan sebanyak 16 orang (69.6%). Pada variabel stress penyakit hipertensi memiliki persentasi tertinggi dan penderita DM tidak mengalami stress sebanyak 17 orang (73.9%) dan pada variabel depresi penyakit hipertensi memiliki persentasi tertinggi dan penderita DM tidak depresi sebanyak 16 orang (69.6%).

## PEMBAHASAN

### Kecemasan pada Penderita Diabetes Melitus

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penderita diabetes mellitus yang memiliki tingkat kecemasan sebanyak 23 orang (65.7%). Umur adalah salah satu faktor penderita DM mengalami kecemasan. Umur merupakan faktor risiko yang tidak dapat diubah, dengan semakin bertambahnya umur, kemampuan jaringan untuk mengambil glukosa darah semakin menurun. Pada penelitian ini kelompok umur kategori lansia  $\geq 60$  tahun.

Pada variabel kecemasan penderita DM yang berjenis kelamin laki-laki memiliki persentasi tertinggi untuk mengalami kecemasan sebanyak 92.3%. Hal ini karena berkaitan dengan status

perkawinan dimana statusnya sebagai duda dan membutuhkan teman pendamping untuk menuangkan segala keluh kesah.

Pada variabel kecemasan penderita DM yang tamat SMP memiliki persentasi tertinggi untuk mengalami mengalami kecemasan sebanyak 76.9%. Penderita DM yang didominasi lulusan SMP, orang yang memiliki tingkat pendidikan SMP cenderung tidak akan memperhatikan gaya pola hidup sehat dan tidak ingin mengetahui pengetahuan tentang kesehatan terutama DM sebaliknya semakin tinggi pendidikan seseorang maka akan semakin mendorong keingintahuannya dalam mengetahui suatu penyakit sehingga dapat mengambil tindakan secepatnya.

Berdasarkan penyakit yang diderita selain DM, hipertensi memiliki persentasi tertinggi dan penderita DM mengalami kecemasan sebanyak 16 orang (69.6%). Orang dengan tingkat rasa cemas yang tinggi memiliki kemungkinan mengalami hipertensi lebih besar. Saat seseorang mengalami rasa cemas dengan tingkat tinggi yang berkepanjangan, hal tersebut dapat meningkatkan tekanan darah.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Murdiningsih dan Ghofur tahun 2013, bahwa seseorang dengan penyakit kronis termasuk DM rentan mengalami kecemasan. Penelitian tersebut dilakukan di wilayah Puskesmas Banyuwangi dengan jumlah sampel adalah 34 responden. Penelitian mengenai kecemasan dengan kontrol glikemik juga telah dilakukan di Meksiko. Memiliki tingkat kecemasan tinggi dikaitkan dengan kontrol glikemik yang buruk dan komplikasi diabetes yang lebih banyak.<sup>9</sup>

Kecemasan dapat menyebabkan glikosuria, dan gangguan metabolisme karbohidrat. Kecemasan meningkatkan hormone ACTH yang akan mengaktifkan korteks adrenal untuk mesekresi hormon glukokortikosteroid yang akan meningkatkan glukogenesis sehingga kadar glukosa darah akan meningkat.<sup>10</sup>

Penelitian ini sejalan dengan teori bahwa konflik psikologis seperti kecemasan dapat meyebabkan semakin memburuknya kondisi kesehatan pada seseorang tersebut, dan pada pasien DM yang mengalami kecemasan memiliki kontrol gula darah yang buruk.

### **Stres pada Penderita Diabetes Melitus**

Stres adalah respon tubuh yang tidak spesifik terhadap setiap kebutuhan tubuh yang terganggu, suatu fenomena universal yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan tidak dapat dihindari, setiap orang mengalaminya. Stres dapat berdampak secara total pada individu yaitu terhadap fisik, psikologis, intelektual, sosial, dan spiritual, stres dapat mengancam keseimbangan fisiologis.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa berdasarkan variabel stress yang paling banyak adalah penderita diabetes mellitus yang tidak mengalami stres sebanyak 28 orang (80.0%). Salah satu faktor banyaknya penderita DM yang tidak mengalami stress dalam penelitian ini adalah karena adanya dukungan keluarga. Adanya dukungan keluarga dapat membantu untuk mencegah stres pada pasien DM.

Penderita DM yang mengalami stress pada umumnya dikarenakan faktor umur. Bertambahnya umur pada seseorang, maka dapat menimbulkan suatu perubahan baik secara fisik, psikologis, maupun

intelektual. Perubahan tersebut dapat menyebabkan kerentanan terhadap berbagai penyakit dan dapat menimbulkan kegagalan dalam mempertahankan homeostatis terhadap stres.

Pada variabel jenis kelamin perempuan memiliki persentasi tertinggi dengan tidak mengalami stress sebanyak 22 orang (100%) hal ini karena perempuan lebih sabar dan tenang dalam menghadapi setiap masalah yang terjadi pada dirinya. Berdasarkan pendidikan terakhir penderita DM yang hanya tamat SD tidak mengalami stress sebanyak 9 orang (100%) hal ini karena adanya informasi dari luar tentang bagaimana manajemen stress ketika seseorang menderita DM. Tingkat pendidikan dapat mempengaruhi kemampuan dan pengetahuan seseorang dalam menerapkan pola hidup sehat, salah satunya upaya untuk mencegah DM.

Pada variabel stress penyakit hipertensi memiliki persentasi tertinggi dan penderita DM tidak mengalami stress sebanyak 17 orang (73.9%). Saat seseorang mengalami stres, hormon adrenalin akan dilepaskan dan kemudian akan meningkatkan tekanan darah melalui kontraksi arteri (vasokonstriksi) dan peningkatan denyut jantung. Apabila stres berlanjut, tekanan darah akan tetap tinggi sehingga orang tersebut akan mengalami hipertensi

Penelitian Labindjang, Kadir dan Salamanja tahun 2015 dinyatakan bahwa stress merupakan faktor yang berpengaruh penting bagi penyandang diabetes peningkatan hormon stres diproduksi dapat menyebabkan kadar gula darah menjadi meningkat. Kondisi yang rileks dapat mengembalikan kotreregulasi hormone stres dan memungkinkan tubuh untuk menggunakan insulin lebih efektif.<sup>11</sup>

Orang yang menderita diabetes juga akan mengalami stres dalam dirinya. Stres dan diabetes melitus memiliki hubungan yang sangat erat terutama pada penduduk perkotaan. Tekanan kehidupan dan gaya hidup tidak sehat sangat berpengaruh, ditambah dengan kemajuan teknologi yang semakin pesat dan berbagai penyakit yang sedang diderita menyebabkan penurunan kondisi seseorang hingga memicu terjadinya stress.<sup>12</sup>

Stres dan diabetes melitus memiliki hubungan yang sangat erat terutama pada penduduk perkotaan. Tekanan kehidupan dan gaya hidup tidak sehat sangat berpengaruh, ditambah dengan kemajuan teknologi yang semakin pesat dan berbagai penyakit yang sedang diderita menyebabkan penurunan kondisi seseorang hingga memicu terjadinya stres.

### **Depresi pada Penderita Diabetes Melitus**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa berdasarkan variabel depresi sebagian besar penderita diabetes mellitus tidak mengalami depresi sebanyak 24 orang (68.6%). Penderita DM yang mengalami gangguan depresi maka akan mudah merasa lelah atau kehilangan tenaga diakibatkan karena proses penuaan. Hal inilah yang kemudian penderita DM dalam melakukan aktifitas akan dibantu oleh orang lain sehingga muncul rasa tidak percaya diri untuk bersosialisasi dengan masyarakat.

Pada variabel jenis kelamin perempuan memiliki persentasi tertinggi dengan tidak mengalami stress sebanyak 22 orang (100%) dan tidak mengalami depresi sebanyak 17 orang (77.3%). Hal ini menunjukkan jenis kelamin perempuan lebih banyak bila dibandingkan dengan laki-laki. Perempuan



akan mengalami menopause sehingga akan terjadi penurunan kadar estrogen. Salah satu fungsi hormon estrogen adalah untuk menjaga keseimbangan kadar gula darah.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih dari setengah penderita Diabetes Mellitus mengalami kecemasan (65.7%). Banyak faktor terjadinya depresi antara lain adalah karena faktor usia. Proses menua mempengaruhi keadaan psikologi lansia seperti perubahan emosi menjadi mudah tersinggung, depresi, dan rasa cemas. Sebagian besar pendidikan terakhir penderita DM adalah tamat SD dan tamat SMP masing-masing sebanyak 77.8% dan 53.8%. Tingkat pendidikan cukup mempengaruhi kemampuan dan pengetahuan seseorang untuk menerapkan hidup sehat, termasuk untuk mencegah DM

Selain itu penderita DM yang mengalami depresi karena dalam penelitian ini masih ditemukan penderita yang merasa sedih dan depresi terhadap status DM yang dimiliki dan adanya kondisi keluhan fisik yang dirasa cukup besar. Kondisi tersebut menimbulkan banyak keluhan fisik seperti rasa lemas serta komplikasi dari DM seperti penyakit hipertensi dan kolesterol. Hal ini yang membuat pasien merasakan bahwa kesehatan fisik yang mereka alami menurun sehingga berdampak pada kepercayaan diri mereka dengan orang sekitar.

Penelitian Smenkof, et al tahun 2015 menunjukan bahwa satu dari setiap empat orang yang menderita diabetes mellitus tipe II juga menderita depresi. Selain itu, depresi yang dialami oleh penderita diabetes mellitus tipe II dapat meningkatkan resiko komplikasi pada diabetes mellitus tipe II itu sendiri seperti, hiperglikemia, insulin, resistensi, dan mikro dan makrovaskuler. Pada penelitian Kuminingsih tahun 2013 di RS Ungaran, didapatkan proporsi depresi pada pasien diabetes mellitus tipe II sebesar 41%.<sup>8</sup>

Depresi pada diabetes mellitus tipe II juga sangat berhubungan dengan ketidakmampuan mengontrol glikemik, meningkatkan komplikasi, meningkatkan kematian, menurunkan fungsi fisik dan fungsi pikiran, meningkatkan biaya kesehatan.

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian, maka diambil kesimpulan bahwa sebagian besar penderita diabetes mellitus mengalami kecemasan sebanyak 23 orang (65.7%), tidak mengalami stres sebanyak 28 orang (80.0%) dan tidak mengalami depresi sebanyak 24 orang (68.6%). Perlu adanya edukasi dan bimbingan konseling yang dilakukan kepada penderita DM guna menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan motivasinya untuk mengontrol kadar gula darah. Penderita DM yang mengalami stress dapat diberikan terapi atau pengobatan yang tepat secara dini, sehingga stress yang dialami oleh pasien DM dapat segera ditangani. Bagi penderita DM disarankan untuk memperhatikan dan memonitor kadar gula darah, agar dapat dicegah terjadinya peningkatan tingkat depresi atau suatu komplikasi yang tidak diinginkan.

**DAFTAR PUSTAKA**

1. Bilous, R. & Donnelly, R. (2014). Buku Pegangan Diabetes Edisi Ke 4. Jakarta: Bumi Medika.
2. Kementrian Kesehatan RI. 2018. Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: Kemenkes RI.
3. Tsenkova, V., Albert, M., Georgiades, A., Ryff, C., 2013. Trait Anxiety and Glucose Metabolism in People Without Diabetes: Vulnerabilites Among Black Women. *Diabet Med.* 24(6) : 803-806
4. Nindyasari, N., 2010. Perbedaan Tingkat Kecemasan Pada Penderita Diabetes Mellitus (DM) Tipe I dengan Diabetes Mellitus (DM) Tipe II. Universitas Sebelas Maret Surakarta. Skripsi
5. Semiardji, G., 2013. Stres Emosional Pada Penyandang Diabetes dalam: Soegondo, S., Soewondo, P., Subekti, I., Editor. *Penatalaksanaan Diabetes Melitus Terpadu.* Jakarta: FKUI. pp337-346
6. Murdiningsih, D., Ghofur, G., 2013. Pengaruh Kecemasan Terhadap Kadar Glukosa Darah Pada Penderita Diabetes Melitus di Wilayah Puskesmas Banyuanyar Surakarta. *Talenta Psikologi.* 2(II) : 180-197
7. Savitri Ramaiah. 2006. *Diabetes Cara Mengetahui Gejala Diabetes Dan Mendeteksinya Sejak Dini.* Jakarta: PT Bhuana Ilmu Populer
8. Kuminingsih. 2013. Artikel Ilmiah: Hubungan Dukungan Emosional Keluarga dengan Tingkat Depresi pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe-II di RSUD Ambarawa. STIKES Ngudi Waluyo
9. Kendzor, D., Chen, M., Reiningger, B., Businelle, M., Stewart, D., Fisher-Hoch, S., Rentfro, A., Wetter, D., McCormick, J., 2014. The Association of Depression and Anxiety with Glycemic Control among Mexican American with Diabetes Living Near The U.S.-Mexico Border. *BMC Public Health.* 14(176) : 1471-2458
10. Sadock, Benjamin James. Sadock, Virginia Alcott Buku Ajar Psikiatri Klinis. Edisi 2. EGC. Jakarta: 2014
11. Labindjang, F.I, Kadir, S. & Salamanja V. (2015). Hubungan Stres Dengan Kadar Glukosa Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus Di Puskesmas Bolangitang Barat Kabupaten Bolaang Mongondow Utara
12. Nugroho, A.S. & Purwanti, S.O. (2010). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Sukoharjo I Kabupaten Sukoharjo. *Jurnal S1 Keperawatan FIK UMS Jln. Ahmad Yani Tromol Pos I Pabelan Kartasura*