

# HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS HIDUP PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2 DI PUSKESMAS WONOPRINGGO PEKALONGAN

Faqih Zakariya<sup>1</sup>, Nuniek Nizmah Fajriyah<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan,  
Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan  
Email: faqihhh711@gmail.com

## ABSTRAK

**Latar Belakang:** Diabetes melitus tipe 2 merupakan penyakit kronis yang tidak hanya berdampak pada kondisi fisik, tetapi juga aspek psikologis seperti stres yang dapat menurunkan kualitas hidup pasien. Fenomena di Puskesmas Wonopringgo menunjukkan masih tingginya jumlah pasien DM tipe 2, serta dari studi pendahuluan ditemukan pasien sering mengalami kekhawatiran terhadap kondisi kesehatan dan ketakutan akan komplikasi yang memicu stres. Kondisi tersebut berpotensi memperburuk pengelolaan penyakit dan kualitas hidup pasien.

**Metode:** Penelitian kuantitatif dengan desain survei analitik menggunakan pendekatan cross sectional. Jumlah responden sebanyak 180 pasien diabetes melitus tipe 2 yang dipilih dengan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner Diabetes Distress Scale (DDS-17) untuk mengukur tingkat stres dan Diabetes Quality of Life (DQOL) untuk mengukur kualitas hidup. Analisis data menggunakan uji Spearman Rank.

**Hasil:** Karakteristik responden menunjukkan rata-rata usia 52,06 tahun, mayoritas berjenis kelamin perempuan (70,0%), berpendidikan SD (40,0%), bekerja sebagai ibu rumah tangga (53,9%), berstatus menikah (79,4%), lama menderita DM <5 tahun (55,0%), menggunakan obat oral (68,3%), dan tidak mengalami komplikasi (87,2%). Sebagian besar responden mengalami stres sedang (79,4%) dan memiliki kualitas hidup sedang (53,3%). Hasil uji korelasi menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara tingkat stres dengan kualitas hidup ( $r=0,409$ ;  $p<0,001$ ). Semakin rendah tingkat stres, semakin baik kualitas hidup pasien.

**Simpulan:** Terdapat hubungan signifikan antara tingkat stres dengan kualitas hidup pasien diabetes melitus tipe 2. Pengelolaan diabetes perlu memperhatikan manajemen stres untuk meningkatkan kualitas hidup pasien.

**Kata kunci:** diabetes melitus tipe 2, tingkat stres, kualitas hidup

## **ABSTRACT**

**Background:** Type 2 diabetes mellitus is a chronic disease that affects not only physical health but also psychological well-being, such as stress, which can diminish patients' quality of life. The Wonopringgo Community Health Center reports a consistently high number of patients with type 2 diabetes. Preliminary studies found that patients often experience anxiety regarding their health and fears of complications, contributing to stress levels. These factors may further complicate disease management and negatively impact quality of life.

**Method:** This quantitative research study utilized an analytical survey design with a cross-sectional approach. Participants consisted of 180 patients with type 2 diabetes mellitus selected using purposive sampling. The Diabetes Distress Scale (DDS-17) measured stress levels and the Diabetes Quality of Life (DQOL) measured quality of life. Data analysis was conducted using the Spearman Rank test.

**Result:** Respondents had an average age of 52.06 years. The majority were female (70.0%), had completed elementary school (40.0%), worked as housewives (53.9%), were married (79.4%), had been living with diabetes for less than 5 years (55.0%), used oral medications (68.3%), and reported no complications (87.2%). Most experienced moderate stress (79.4%) and moderate quality of life (53.3%). Correlation testing revealed a significant relationship between stress levels and quality of life ( $r=0.409$ ;  $p<0.001$ ). Lower stress levels were associated with better quality of life.

**Conclusion:** There is a significant correlation between stress levels and quality of life among patients with type 2 diabetes mellitus. Diabetes management should incorporate stress management to improve patients' quality of life.

**Keywords:** type 2 diabetes mellitus, stress level, quality of life

## **PENDAHULUAN**

Diabetes melitus merupakan kondisi kesehatan jangka panjang yang menyebar di berbagai penjuru dunia, terkhusus negara-negara berkembang. Kondisi ini dipicu oleh kegagalan mekanisme tubuh dalam meregulasi kadar glukosa darah secara optimal, sering kali ditandai dengan resistansi insulin atau produksi insulin yang tidak mencukupi (Pramono & Utami, 2025).

Berdasarkan data International Diabetes Federation (IDF) tahun 2025, memasuki tahun 2024 terdapat kurang lebih 589 juta orang dewasa secara global mengalami diabetes melitus. Jumlah ini setara dengan 1 dari 9 orang dewasa, di mana penyakit ini menyebabkan 1,5 juta kasus kematian setiap tahun. Indonesia menempati posisi kelima dunia dengan prevalensi 11,3% dan jumlah total pasien diabetes dewasa sebesar 20.426,4 ribu jiwa (IDF, 2024). Di Jawa Tengah, Dinkes (2024) mencatat 624.082 kasus, dan Kabupaten Pekalongan pada tahun 2022 terdapat 19.943 kasus (Dinkes, 2023). Puskesmas Wonopringgo menunjukkan capaian tertinggi sebesar 183,94%, mengindikasikan besarnya jumlah pasien DM di wilayah tersebut (Dinkes, 2024).

Diabetes melitus tidak hanya berdampak secara fisik, tetapi juga memberikan dampak psikologis yang cukup berat. Tekanan akibat pengelolaan penyakit secara berkelanjutan, rasa takut terhadap komplikasi, serta tuntutan perubahan gaya hidup dapat menimbulkan stres yang meningkatkan risiko kecemasan dan depresi (Pramono & Utami, 2025). Stres memicu aktivasi hipotalamus yang menggerakkan sistem saraf simpatis dan korteks adrenal, melepaskan hormon kortisol yang meningkatkan kadar glukosa darah melalui glukoneogenesis. Kondisi stres berkepanjangan memperburuk hiperglikemia pada penderita DM (Puspitaningsih & Kusuma, 2019).

Selain itu, DM berdampak besar terhadap kualitas hidup penderitanya. Pasien DM menghadapi berbagai keterbatasan aktivitas, meningkatnya beban finansial, perasaan terasing, hilangnya kontrol terhadap kesehatan, serta gangguan emosional berupa stres dan depresi (Pramono & Utami, 2025). Berdasarkan studi Ma'ruf & Palupi (2021), tingkat stres berkorelasi secara signifikan dengan kualitas hidup pasien DM. Pasien dengan stres tinggi cenderung memiliki kualitas hidup lebih rendah, sedangkan pasien dengan stres rendah menggambarkan kualitas hidup lebih baik.

Berdasarkan studi pendahuluan di Puskesmas Wonopringgo, stres pada pasien DM muncul akibat kekhawatiran terhadap kondisi kesehatan dan ketakutan akan komplikasi. Penelitian terdahulu di Puskesmas Wonopringgo lebih berfokus pada tingkat pengetahuan pasien, bukan pada korelasi stres dan kualitas hidup. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat stres dengan kualitas hidup pasien diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Wonopringgo Pekalongan.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain survei analitik menggunakan pendekatan cross sectional, yang dilakukan di Puskesmas Wonopringgo Kabupaten Pekalongan pada bulan Januari–Maret 2026. Populasi penelitian adalah seluruh pasien diabetes melitus tipe 2 yang tercatat di Puskesmas Wonopringgo, dengan sampel sebanyak 180 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan.

Instrumen pengumpulan data menggunakan dua kuesioner yang telah divalidasi, yaitu: (1) Diabetes Distress Scale (DDS-17) untuk mengukur tingkat stres, terdiri dari 17 item pernyataan dengan empat domain, yaitu beban emosional, kesulitan dengan dokter, kesulitan manajemen terapi, dan kesulitan dengan keluarga/orang sekitar. Pengukuran menggunakan skala Likert 1-6, dikategorikan menjadi distress rendah ( $<2$ ), distress sedang (2-2,9), dan distress tinggi ( $\geq 3$ ); (2) Diabetes Quality of Life (DQOL) untuk mengukur kualitas hidup, terdiri dari 12 item pernyataan, dikategorikan menjadi kualitas hidup baik (skor  $>80\%$ ), sedang (skor 60-80%), dan buruk (skor  $<60\%$ ).

Data dianalisis secara univariat untuk menggambarkan karakteristik responden dan distribusi frekuensi variabel, serta analisis bivariat menggunakan uji korelasi Spearman Rank untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan kualitas hidup. Nilai signifikansi yang digunakan adalah  $p < 0,05$ . Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari institusi terkait.

## HASIL PENELITIAN

### 1. Karakteristik Responden

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (n=180)**

Karakteristik	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia	Rata-rata 52,06 tahun (Min: 32, Maks: 59)		
Jenis Kelamin	Laki-laki	54	30,0
	Perempuan	126	70,0
Pendidikan	Tidak Sekolah	22	12,2
	SD	72	40,0
	SMP	22	12,2

	SMA/SMK	56	31,1
	S1/S2/S3	8	4,4
Pekerjaan	PNS/TNI/POLRI	3	1,7
	Pegawai Swasta	6	3,3
	Wiraswasta/Pedagang	38	21,1
	Petani/Nelayan	21	11,7
	Ibu Rumah Tangga	97	53,9
	Lainnya	15	8,3
Status Perkawinan	Menikah	143	79,4
	Cerai Hidup	3	1,7
	Cerai Mati	34	18,9
Lama Menderita DM	< 5 tahun	99	55,0
	5–10 tahun	58	32,2
	> 10 tahun	23	12,8
Pengobatan	Diet Saja	26	14,4
	Obat Oral	123	68,3
	Injeksi Insulin	11	6,1
	Kombinasi	20	11,1

## 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Pasien DM Tipe 2 (n=180)**

Tingkat Stres	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Distres Rendah	35	19,4
Distres Sedang	143	79,4
Distres Tinggi	2	1,1
Total	180	100,0

## 3. Distribusi Frekuensi Kualitas Hidup

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kualitas Hidup Pasien DM Tipe 2 (n=180)**

Kualitas Hidup	Frekuensi (n)	Persentase (%)
----------------	---------------	----------------

Kualitas Hidup Baik	83	46,1
Kualitas Hidup Sedang	96	53,3
Kualitas Hidup Buruk	1	0,6
Total	180	100,0

#### 4. Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Hidup

**Tabel 4. Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Hidup Pasien DM Tipe 2 (n=180)**

Tingkat Stres	Kualitas Hidup Baik	Kualitas Hidup Sedang	Kualitas Hidup Buruk	Total	r	p-value
Distres Rendah	30 (85,7%)	5 (14,3%)	0 (0,0%)	35 (100%)		
Distres Sedang	53 (37,1%)	90 (62,9%)	0 (0,0%)	143 (100%)	0,409	<0,001
Distres Tinggi	0 (0,0%)	1 (50,0%)	1 (50,0%)	2 (100%)		
Total	83 (46,1%)	96 (53,3%)	1 (0,6%)	180 (100%)		

## PEMBAHASAN

### 1. Karakteristik Responden

Hasil penelitian menunjukkan rata-rata usia responden adalah 52,06 tahun dengan mayoritas berjenis kelamin perempuan (70,0%). Hal ini sesuai dengan temuan berbagai penelitian bahwa DM tipe 2 lebih banyak ditemukan pada kelompok usia dewasa madya dan lebih umum pada perempuan. Kondisi ini dapat dikaitkan dengan perubahan hormonal pada perempuan, terutama setelah masa menopause, yang mempengaruhi sensitivitas insulin.

Sebagian besar responden berpendidikan SD (40,0%) dan bekerja sebagai ibu rumah tangga (53,9%). Tingkat pendidikan yang rendah dapat mempengaruhi pemahaman pasien terhadap manajemen penyakit kronis. Mayoritas responden berstatus menikah (79,4%), yang dapat menjadi faktor protektif karena dukungan pasangan dalam pengelolaan penyakit. Sebagian besar responden menderita DM kurang dari 5 tahun (55,0%) dan menggunakan obat oral (68,3%).

## **2. Tingkat Stres Pasien DM Tipe 2**

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden (79,4%) mengalami distres sedang. Tingginya tingkat distres sedang pada pasien DM tipe 2 di Puskesmas Wonopringgo dapat dipahami mengingat tantangan yang dihadapi pasien dalam mengelola penyakit kronis seumur hidup. Beban emosional, kekhawatiran akan komplikasi, dan tuntutan perubahan gaya hidup berkontribusi terhadap munculnya stres pada pasien DM.

Domain stres tertinggi yang dialami responden adalah beban emosional, yang tercermin dari nilai rata-rata tertinggi pada item pertama (rata-rata 3,04). Hal ini menunjukkan bahwa pasien sering merasakan tekanan emosional yang berkaitan dengan kondisi penyakitnya. Temuan ini konsisten dengan penelitian Putrianingsih et al (2025) yang menyatakan bahwa stres pada tingkat tinggi berhubungan dengan rendahnya keyakinan diri dan kesejahteraan pasien diabetes.

## **3. Kualitas Hidup Pasien DM Tipe 2**

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden (53,3%) memiliki kualitas hidup sedang. Kualitas hidup yang berada pada kategori sedang mencerminkan bahwa pasien DM tipe 2 di Puskesmas Wonopringgo menghadapi berbagai keterbatasan dalam menjalani kehidupan sehari-hari, meskipun sebagian masih dapat menjalankan aktivitas dengan cukup baik.

Penilaian kualitas hidup yang sedang dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk lama menderita penyakit, jenis pengobatan, keberadaan komplikasi, dan dukungan sosial. Pasien DM sering menghadapi beban finansial akibat kebutuhan perawatan seumur hidup, yang berpotensi menurunkan dimensi kualitas hidup secara keseluruhan (Pramono & Utami, 2025).

## **4. Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Hidup**

Hasil uji korelasi Spearman Rank menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kualitas hidup pasien DM tipe 2 ( $r=0,409$ ;  $p<0,001$ ). Arah korelasi positif menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres, semakin rendah kualitas hidup pasien, atau sebaliknya semakin rendah tingkat stres, semakin baik kualitas hidup pasien. Kekuatan hubungan yang ditemukan berada pada kategori sedang ( $r=0,409$ ).

Temuan ini sejalan dengan penelitian Ma'ruf & Palupi (2021) yang menemukan korelasi signifikan antara stres dan kualitas hidup pasien DM. Hal ini dapat dijelaskan melalui mekanisme patofisiologi di mana stres memicu pelepasan kortisol yang

meningkatkan kadar glukosa darah, memperburuk kontrol glikemik, dan pada akhirnya berdampak negatif terhadap berbagai dimensi kualitas hidup pasien.

Dari tabulasi silang, tampak bahwa responden dengan distres rendah sebagian besar (85,7%) memiliki kualitas hidup baik, sedangkan responden dengan distres sedang lebih banyak memiliki kualitas hidup sedang (62,9%). Pola ini memperkuat temuan korelasi bahwa manajemen stres merupakan komponen penting dalam upaya peningkatan kualitas hidup pasien DM tipe 2.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan: (1) Mayoritas responden berusia rata-rata 52,06 tahun, berjenis kelamin perempuan, berpendidikan SD, bekerja sebagai ibu rumah tangga, berstatus menikah, menderita DM <5 tahun, dan menggunakan obat oral. (2) Sebagian besar responden mengalami tingkat stres sedang (79,4%). (3) Sebagian besar responden memiliki kualitas hidup sedang (53,3%). (4) Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kualitas hidup pasien DM tipe 2 di Puskesmas Wonopringgo Pekalongan ( $r=0,409$ ;  $p<0,001$ ).

### **Saran**

Petugas kesehatan di Puskesmas Wonopringgo disarankan untuk mengintegrasikan program manajemen stres dalam pengelolaan pasien DM tipe 2, seperti konseling psikososial, edukasi kesehatan, dan pembentukan kelompok dukungan sesama penderita. Pendekatan holistik yang tidak hanya berfokus pada pengendalian kadar glukosa darah, tetapi juga aspek psikologis, sangat diperlukan untuk meningkatkan kualitas hidup pasien DM secara optimal.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Nuniek Nizmah Fajriyah, S.Kp., M.Kep., Ns., Sp.KMB. selaku dosen pembimbing, Puskesmas Wonopringgo Pekalongan yang telah memberikan izin penelitian, seluruh responden yang telah berpartisipasi, serta Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan yang telah memberikan dukungan dalam penyelesaian penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Dinkes Jawa Tengah. (2024). Profil Kesehatan Jawa Tengah Tahun 2023. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah.
- Dinkes Kabupaten Pekalongan. (2023). Profil Kesehatan Kabupaten Pekalongan Tahun 2022. Dinas Kesehatan Kabupaten Pekalongan.
- IDF. (2024). IDF Diabetes Atlas 11th Edition. International Diabetes Federation.
- IDF. (2025). IDF Diabetes Atlas. International Diabetes Federation.
- Insana, M. A. (2021). Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Ma'ruf, A., & Palupi, W. (2021). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus. *Jurnal Keperawatan*, 13(2), 115–124.
- Maoludin, I. (2024). Hubungan Pengetahuan dan Tingkat Stres dengan Kualitas Hidup Pasien Penderita Diabetes Melitus di Rumah Sakit Pindad Bandung. *Jurnal Keperawatan Medikal Bedah*, 12(1), 45–55.
- Pranata, S., & Khasanah, U. (2017). Herbal dan Keperawatan Komplementer. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Pramono, A., & Utami, D. S. (2025). Faktor Risiko dan Manajemen Diabetes Melitus Tipe 2. Jakarta: EGC.
- Priyoto. (2020). Teori Sikap dan Perilaku dalam Kesehatan. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Putrianingsih, D., et al. (2025). Stress and Self-Efficacy in Diabetic Ulcer Patients. *International Journal of Nursing Sciences*, 12(1), 78–85.
- Puspitaningsih, D., & Kusuma, A. H. (2019). Hubungan Stres dengan Kadar Glukosa Darah pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 7(2), 89–97.
- Sulastri. (2022). Buku Ajar Patofisiologi. Jakarta: Salemba Medika.
- Tampa'i, D. D., Lainsamputty, F., & Katiandagho, Y. (2021). Hubungan Stres dengan Kualitas Hidup pada Penderita DM Tipe 2 di Kabupaten Poso. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 7(1), 1–9.
- WHO. (2025). Diabetes. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>