

Hubungan Stres dengan Kualitas Hidup pada Pasien Diabetes Melitus di Puskesmas Bukit Hindu Palangkaraya

Nova Melisa¹, Henry Wiyono², Melisa Frisilia³

^{1,2,3} STIKes Eka Harap

Email Penulis Korespondensi: novanome95@gmail.com

Article History:

Received Oct 26th, 2025

Accepted Dec 7th, 2025

published Dec 21th, 2025

Abstrak

Diabetes melitus merupakan penyakit jangka panjang yang ditandai dengan terjadinya gangguan metabolik akibat meningkatnya kadar glukosa dalam darah. Fenomena yang didapatkan di Puskesmas Bukit Hindu Palangka Raya bahwa penderita Diabetes Melitus sering mengeluh gejala-gejala stres seperti cemas, depresi serta kelelahan sehingga mempengaruhi status kesehatannya. Kualitas hidup pasien Diabetes mencakup aspek fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Stres Dengan Kualitas Hidup Pada Pasien Diabetes Melitus di Puskesmas Bukit Hindu Palangka Raya. Metode Penelitian ini adalah kolerasional dengan pendekatan *cross-sectional* menggunakan uji statistik *Spearman Rank*. Teknik sampling menggunakan *Consecutive Sampling* di Puskesmas Bukit Hindu Palangka Raya. Sampel dalam penelitian berjumlah 58 orang. *Spearman Rank* untuk mengetahui Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Hidup Pada Pasien Di Puskesmas Bukit Hindu Palangka Raya. Berdasarkan hasil tabel diatas, hasil uji menggunakan *Spearman Rank* diperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar -0,438 dengan p -value $< 0,001$. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara tingkat stres dengan kualitas hidup pasien diabetes melitus, dengan arah hubungan negatif. Artinya, semakin tinggi tingkat stres yang dialami pasien, maka semakin rendah kualitas hidup yang dirasakan dan begitu juga sebaliknya. Sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima, artinya ada hubungan antara tingkat stres dan kualitas hidup seseorang. Adanya hubungan stres dengan kualitas hidup pada pasien di Puskesmas Bukit Hindu Palangka Raya.

Kata Kunci : Diabetes Melitus, Kualitas Hidup, Stres

Abstract

Diabetes mellitus is a long-term disease characterized by metabolic disorders due to elevated blood glucose levels. The phenomenon obtained at the Bukit Hindu Health Center in Palangka Raya is that people with Diabetes Mellitus often complain of stress symptoms such as anxiety, depression and fatigue, which affect their health status. Diabetes patients' quality of life includes physical, psychological, social, and environmental aspects. This study aims to determine the relationship between stress and quality of life in diabetes mellitus patients at the Bukit Hindu Health Center in Palangka Raya. This study is a collerational with a cross-sectional approach using the Spearman Rank statistical test. The sampling technique used Consecutive Sampling at the Bukit Hindu Health Center in Palangka Raya. The sample in the study amounted to 58 people. Spearman Rank to determine the relationship between stress levels and quality of life in patients at the Bukit Hindu Health Center in Palangka Raya. Based on the results of the table above, the test results using Spearman Rank obtained a correlation coefficient (r) of -0.438 with a p -value < 0.001 . These results indicate that there is a statistically significant relationship between stress levels and the quality of life of patients with diabetes mellitus, with a value of -0.438. There is a relationship between stress and quality of life in patients at the Bukit Hindu Health Center Palangka Raya.

Keyword : Diabetes Mellitus, Quality of Life, Stress

1. PENDAHULUAN

Diabetes melitus merupakan penyakit jangka panjang yang ditandai dengan terjadinya gangguan metabolik akibat meningkatnya kadar glukosa dalam darah. Diabetes terjadi pada saat pankreas tidak mampu menghasilkan insulin dalam jumlah yang cukup atau pada saat tubuh tidak dapat memanfaatkan insulin yang diproduksi secara efektif (Putrianingsih et al, 2024). Faktor yang menjadi pemicu meningkatnya kasus diabetes melitus dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti faktor genetik, perubahan dalam gaya hidup, pola makan atau diet yang tidak seimbang, ketidakpatuhan dalam meminum obat, kurangnya aktivitas fisik, faktor usia, kebiasaan merokok, serta stres. Stres sendiri dapat memengaruhi kadar gula darah pada penderita diabetes melitus. Tingkat stres yang tinggi dan kurangnya kemampuan dalam pengelolaan stres dapat menyebabkan kesulitan dalam mengontrol kadar gula dalam darah (Nursucita et al, 2021). Komplikasi diabetes terbagi menjadi dua jenis, yaitu yang memengaruhi pembuluh darah kecil (mikrovaskular) dan pembuluh darah besar (makrovaskular). Komplikasi mikrovaskular meliputi kerusakan pada sistem saraf (neuropati), gangguan pada ginjal (nefropati), serta gangguan pada mata (retinopati) (Lestari et al, 2021). Stres merupakan suatu keadaan yang menyebabkan tekanan pada fisik dan psikologis seseorang serta memerlukan mekanisme koping dan adaptasi. Pada penderita Diabetes Melitus, stres dapat muncul dalam bentuk fisik, emosional, atau perilaku. Menurut teori adaptasi Callista Roy, bahwa respons seseorang terhadap gejala stres bergantung pada mekanisme koping yang dimilikinya, yang bervariasi pada setiap individu terhadap suatu masalah (Ayu , fatmawati et al. 2023). Mekanisme koping berperan penting dalam menentukan bagaimana seseorang menghadapi dan menyesuaikan diri dengan tekanan atau stres, yang pada akhirnya akan memengaruhi tingkat kepuasan, kebahagiaan, dan kesejahteraan hidupnya. Jika seseorang memiliki mekanisme koping yang efektif (adaptif), ia cenderung mampu mengatasi masalah dengan baik, sehingga kualitas hidupnya tetap terjaga atau bahkan meningkat, meskipun menghadapi tantangan. Sebaliknya, mekanisme koping yang kurang efektif (maladaptif) dapat membuat seseorang merasa tertekan lebih lama, yang berdampak negatif pada kesehatan fisik, mental, dan kualitas hidupnya. Kualitas hidup penderita diabetes merupakan parameter penting dalam evaluasi kesejahteraan mereka. Perasaan puas dan bahagia terhadap hidup secara umum memainkan peran besar dalam mengelola penyakit ini. Kualitas hidup penderita diabetes dapat diukur melalui tingkat kepuasan dan kebahagiaan mereka terhadap kehidupan mereka. Definisi kualitas hidup menurut *World Health Organization Quality of Life* (WHOQOL) mencakup persepsi individu terhadap kehidupan mereka dalam masyarakat, dengan mempertimbangkan konteks budaya dan sistem nilai yang ada. Ini melibatkan aspek-aspek seperti tujuan, harapan, standar, dan perhatian dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, pemahaman dan pengelolaan kualitas hidup menjadi sangat penting dalam perawatan dan pendekatan holistik terhadap penderita diabetes. Kualitas hidup yang buruk dapat memperburuk penyakit, dan sebaliknya, kualitas hidup yang rendah yang disertai masalah psikologis dapat memperparah gangguan metabolisme, baik secara langsung maupun tidak langsung melalui komplikasi (Maoludin et al, 2024). Fenomena yang didapatkan di Puskesmas Bukit Hindu Palangka Raya bahwa penderita Diabetes Melitus sering mengeluh gejala-gejala stres seperti cemas, depresi serta kelelahan sehingga mempengaruhi status kesehatannya. Kualitas hidup pasien Diabetes Melitus mencakup aspek fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan. Adapun sebagian dari pasien penderita diabetes melitus tidak mengetahui bahwa tingkat stres sangat mempengaruhi kualitas hidup mereka, hal ini menunjukkan perlunya perhatian khusus terhadap manajemen stres sebagai bagian dari strategi peningkatan kualitas hidup pasien diabetes melitus.

Menurut *International Diabetes Federation* atau (IDF) mencatat 537 juta orang dewasa (20-79 tahun) menderita diabetes dan 6,7 juta atau 1 tiap 5 detik kematian akibat DM. Tiongkok menjadi negara dengan prevalensi DM tertinggi sebanyak 140,87 juta, India 74,19 juta, Pakistan 32,96 juta

dan Indonesia berada di posisi kelima tertinggi prevalensi DM di dunia sebanyak 19,47 juta dari 179,72 juta jumlah penduduk atau sekitar 10,6%. IDF mencatat 81% penderita DM tinggal di negara berpendapatan rendah dan menengah. IDF memperkirakan 44% orang dewasa penderita DM yang belum terdiagnosa (Virgo et all, 2024). Indonesia merupakan salah satu negara berkembang yang memiliki angka kejadian DM tipe 2 yang cukup tinggi. Jumlah penderita DM tipe 2 di Indonesia pada tahun 2010 mencapai 8,4 juta jiwa dan diperkirakan pada tahun 2030 akan mengalami peningkatan menjadi 21,3 juta jiwa. Jumlah penderita DM yang semakin tinggi tersebut membawa Indonesia menduduki peringkat ke-empat di dunia setelah India, China dan Amerika Serikat (Maruf et all, 2021). Pada Laporan Profil Kesehatan Provinsi tahun 2020, Kalimantan Tengah memiliki 74.405 total kasus diabetes melitus dan Kota Palangka Raya memiliki 2.732 jumlah kasus diabetes melitus. Hasil Laporan Data Dinas Kesehatan Kota Palangka Raya tahun 2022 terdapat 6.334 jumlah kasus diabetes melitus di seluruh Kota Palangka Raya dan kasus terbanyak terjadi pada Puskesmas Bukit Hindu dengan jumlah kasus diabetes melitus sebanyak 1.187 kasus (Virgo et all, 2024). Berdasarkan hasil survei pendahuluan yang dilakukan Oleh penulis pada tanggal 8 April 2025 didapatkan data kasus Diabetes Melitus 2 tahun terakhir yang menyatakan bahwa pada tahun 2023 terdapat 1.671 kasus dan pada tahun 2024 sebanyak 1.622 kasus Diabetes di Puskesmas Bukit Hindu Palangka Raya. Hal ini menunjukkan adanya penurunan angka kejadian dengan jumlah 49 kasus atau sekitar 2,93% dibandingkan tahun sebelumnya. Dari hasil survei didapatkan juga 14 orang penderita Diabetes Mellitus, 9 orang sering mengalami sulit tidur dan merasa gelisah. Sementara itu, 5 orang lainnya sering mengeluh kondisi fisiknya menurun, seperti sulit berjalan jauh, mudah lelah meski hanya beraktivitas ringan, serta mengalami gangguan tidur atau kualitas tidurnya yang menurun. Faktor risiko yang mempengaruhi kualitas hidup penderita diabetes melitus diantaranya jenis kelamin, usia, perbedaan etnis, sosial ekonomi, psikososial, obesitas, aktivitas fisik, alkohol, merokok, komplikasi, kurang olahraga serta faktor keturunan (M Hannan, 2021). Penurunan Kualitas hidup mencerminkan kemampuan fungsional, keterbatasan, dan kekhawatiran akibat penyakit, yang dinilai melalui aspek fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan. Pada pasien diabetes melitus, kualitas hidup pasien diabetes melitus dipengaruhi oleh beberapa faktor utama, yaitu: keterbatasan peran akibat kesehatan fisik, kemampuan fisik, kesehatan umum, kepuasan terhadap pengobatan, frekuensi gejala, masalah ekonomi, kesehatan psikologis, dan kepuasan terhadap pola makan (Amalia et all, 2024). Dampak psikologis yang dapat terjadi meliputi kecemasan, yang memengaruhi persepsi penderita Diabetes Melitus terhadap kesehatannya. Kontrol glikemik yang buruk juga berpengaruh negatif terhadap kualitas hidup. Dari aspek sosial, gangguan memori akibat penyakit dapat mengurangi kemampuan bersosialisasi. Secara spiritual, penderita mungkin mengalami kekecewaan yang membuat mereka kurang beribadah. Namun, mereka yang disiplin dalam menjalani pengobatan dan perawatan cenderung memiliki kualitas hidup lebih baik, sehingga manajemen diabetes yang baik dapat meningkatkan kesejahteraan mereka (M Hannan, 2021). Berdasarkan masalah dan dampak diatas serta untuk mengatasi bahwa hubungan Tingkat stres dengan kualitas hidup pada pasien penderita Diabetes Melitus sangat penting untuk diperhatikan. Maka peran petugas kesehatan sangat diperlukan untuk mengurangi resiko komplikasi pada pasien penderita penyakit kronis serta betapa pentingnya mengelola pola hidup yang baik dan rutin dalam meningkatkan kualitas hidup serta pengobatan, pemerintah melalui program BPJS (Badan Penyelenggaraan Jaminan Sosial) kesehatan mengadakan sebuah kegiatan rutin yang dilakukan setiap bulan yang disebut dengan PROLANIS (Program Pengelolaan Penyakit Kronis). Berdasarkan Latar belakang di atas penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Stres Dengan Kualitas Hidup pada Pasien Diabetes Melitus di Puskesmas Bukit Hindu Palangka Raya.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian Korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel *non-probability sampling* dengan menggunakan *Consecutive sampling* dengan jumlah responden 58 orang. Pengumpulan data menggunakan kuesioner. Uji statistik menggunakan *Spearman Rank*. Populasi dalam penelitian ini adalah Pasien Diabetes Melitus Yang berkunjung ke Puskesmas Bukit Hindu Palangka Raya sebanyak 143 orang.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

1) Data Umum

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Umur	<i>f</i>	%
23-35	2	3%
36-45	10	17%
46-55	26	45%
56-65	20	35%
Total	58	100.%

Berdasarkan tabel diatas, menunjukkan karakteristik responden berdasarkan umur. Data tertinggi dengan umur 46-55 tahun sejumlah 26 responden (45%), dan data terendah dengan umur 25-35 tahun sejumlah 2 responden (3%).

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

JK	<i>f</i>	%
Laki- laki	19	33%
Perempuan	39	67%
Total	58	100%

Berdasarkan tabel diatas, menunjukkan karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin. Data tertinggi dengan jenis kelamin perempuan sejumlah 39 responden (67%) dan data terendah dengan jenis kelamin sejumlah 19 responden (33%).

Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

Pendidikan	<i>f</i>	%
SD	2	4%
SMP	16	27%
SMA	38	65%
S1	2	4%
Total	58	100%

Berdasarkan tabel diatas, menunjukkan karakteristik responden berdasarkan pendidikan. Data tertinggi dengan dengan pendidikan SMA sejumlah 38 responden (65%) dan data terendah Pendidikan SD dan S1 sejumlah 2 responden (4%).

Tabel 4. Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

Pekerjaan	<i>f</i>	%
IRT	16	28%
Swasta	18	31%
Wiraswasta	18	31%
PNS	6	10%
Total	58	100%

Berdasarkan tabel diatas, menunjukkan karakteristik responden berdasarkan pekerjaan. Data tertinggi dengan pekerjaan Swasta dan Wiraswasta sejumlah 18 reponden (31%) dan data terendah dengan Pekerjaan PNS sejumlah 6 responden (10%).

2) Data khusus

Tabel 5. Hasil Identifikasi Tingkat Stres

Kategori	<i>f</i>	%
Ringan	1	2%
Sedang	47	81%
Berat	10	17%
Total	58	100%

Berdasarkan tabel diatas, dari 58 reponden (100%) terdapat 47 responden (81%) tingkat stres tertinggi dengan kategori sedang dan tingkat stres terendah 1 responden (2%) dengan kategori ringan.

Tabel 6. Hasil Identifikasi Kualitas Hidup

Kategori	<i>f</i>	%
Buruk	11	19%
Sedang	46	79%
Baik	1	2%
Total	58	100%

Berdasarkan tabel diatas, dari 58 reponden (100%) terdapat 46 reponden (79%) kualitas hidup tertinggi dengan kategori sedang dan 1 responden (2%) kualitas hidup terendah dengan kategori baik.

Tabel 7. Analisis Tabulasi Silang Tingkat Stres dan Kualitas Hidup

Tingkat Stres * Kualitas Hidup Crosstabulation						
			Kualitas Hidup			
			Baik	Buruk	Sedang	Total
Tingkat Stres	Berat	Count	0	9	1	10
		% of total	0.0 %	15.5 %	1. %	17.2 %
	Ringan	Count	0	1	0	1
		% of total	0.0 %	1.7 %	0.0 %	1.7 %
	Sedang	Count	1	1	45	47
		% of total	1.7 %	1.7 %	77.6 %	81.0 %
Total		Count	1	11	46	58
		% of total	1.7 %	19.0 %	79.3 %	100.0%

Berdasarkan tabel 7, dapat dilihat hasil tabulasi silang tingkat stres dan Kualitas hidup di wilayah kerja UPTD Puskesmas Bukit Hindu Palangka Raya. Responden dengan tingkat stres berat berjumlah 10 orang (17.2%), responden dengan tingkat stres ringan berjumlah 1 orang (1.7%) dan responden dengan tingkat stres sedang berjumlah 47 orang (81.0%).

Tabel 8. Analisis Uji Spearmen Rank.

Correlations				
			Tingkat Stres	Kualitas Hidup
Spearman's rho	Tingkat Stres	Correlation Coefficient	1.000	-.438**
		Sig. (2-tailed)	-	<.001
		N	58	58
	Kualitas Hidup	Correlation Coefficient	-.438**	1.000
		Sig. (2-tailed)	<.001	-
		N	58	58

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Spearmen Rank untuk mengetahui Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Hidup Pada Pasien di Puskesmas Bukit Hindu Palangka Raya. Berdasarkan hasil tabel diatas, hasil uji menggunakan *Spearmen Rank* diperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar -0,438 dengan p-value < 0,001. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara tingkat stres dengan kualitas hidup pasien diabetes melitus, dengan arah hubungan negatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar pasien dengan tingkat stres sedang memiliki kualitas hidup yang juga sedang. Sehingga H0 ditolak dan H1 diterima, artinya terdapat hubungan antara tingkat stres dan kualitas hidup seseorang.

3.2 Pembahasan

1) Hasil Identifikasi Tingkat Stres Pada Pasien Diabetes Melitus Di Puskesmas Bukit Hindu Palangka Raya.

Berdasarkan tabel, dari 58 reponden (100%) terdapat 47 responden (81%) tingkat stres tertinggi dengan kategori sedang dan tingkat stres terendah 1 responden (2%) dengan kategori ringan. Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan karakteristik responden berdasarkan umur. Data tertinggi dengan umur 46-55 tahun sejumlah 26 reponden (45%), dan data terendah dengan umur 25-35 tahun sejumlah 2 responden (3%). Stres adalah tekanan yang berlebihan dan hal ini dapat mengakibatkan reaksi emosional maupun fisik. Hingga batas tertentu, Kita membutuhkan stres dalam kehidupan sehari-hari. Stres positif, yang juga disebut sebagai ketegangan, sangat penting karena dapat meningkatkan motivasi dan semangat dalam beraktivitas. Sedangkan stres negatif disebut juga dengan distress, yang bersifat merusak serta berdampak buruk bagi kesehatan (Maoludin et all, 2024). Faktor demografi yang dapat meningkatkan risiko terjadinya stres terhadap seseorang menurut (Juwariyah et all, 2024) yaitu sebagai berikut : Usia sebagai faktor demografi memiliki peran penting dalam memengaruhi tingkat stres karena setiap tahap kehidupan membawa tekanan yang berbeda. Remaja umumnya mengalami stres akibat tekanan dari sekolah, lingkungan sosial, serta proses pencarian jati diri. Pada usia dewasa, stres sering kali timbul karena tanggung jawab pekerjaan, urusan keuangan, dan peran

dalam keluarga. Sedangkan pada usia lanjut, stres lebih banyak dipicu oleh masalah kesehatan, rasa kesepian, serta perubahan pola hidup setelah pensiun. Jenis kelamin memengaruhi aspek biologis, psikologis, dan sosial seseorang dalam menghadapi penyakit. Secara umum, pria dan wanita memiliki perbedaan dalam hal hormon, gaya hidup, dan kebiasaan mencari pengobatan. Tingkat pendidikan sangat berpengaruh terhadap pengetahuan seseorang tentang kesehatan dan penyakit. Individu dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi umumnya memiliki pemahaman yang lebih baik tentang pencegahan, pengelolaan, serta komplikasi penyakit. Pekerjaan yang menuntut fisik berat, jam kerja panjang, atau tekanan tinggi dapat menghambat individu dalam menjaga pola makan, minum obat secara teratur, atau berolahraga. Opini Peneliti berdasarkan hasil penelitian, mayoritas responden (81%) berada pada kategori stres sedang, dengan proporsi tertinggi pada kelompok usia 46–55 tahun. Hal ini sejalan dengan teori Juwariyah (2024) yang menyatakan bahwa usia dewasa cenderung mengalami stres akibat tanggung jawab pekerjaan, masalah ekonomi, dan beban keluarga. Pada usia ini, individu sering dihadapkan pada tekanan yang kompleks, baik dari sisi profesional maupun pribadi, sehingga rentan mengalami stres kronis. Selain itu, berdasarkan teori Maoludin (2024), stres negatif atau distress berpotensi mengganggu kesehatan fisik dan emosional apabila tidak dikelola dengan baik. Oleh karena itu, temuan ini mengindikasikan pentingnya pendekatan promotif dan preventif dalam menangani stres, khususnya pada kelompok usia produktif, agar tidak berdampak buruk pada kondisi kesehatan dan kualitas hidup mereka. Kelompok usia **pra lansia dan lansia** cenderung lebih banyak mengalami stres karena pada tahap ini individu mulai menghadapi berbagai perubahan, baik secara fisik, psikologis, maupun sosial. Perubahan tersebut meliputi penurunan fungsi organ tubuh, meningkatnya risiko penyakit kronis, seperti diabetes melitus, serta berkurangnya aktivitas sosial akibat pensiun atau keterbatasan fisik. Selain itu, tanggung jawab keluarga yang masih berjalan dan kekhawatiran terhadap masa depan juga menjadi sumber stres yang umum pada usia ini. Stres yang tidak dikelola dengan baik dapat berdampak langsung pada penurunan kualitas hidup, yang tercermin dalam gangguan tidur, kelelahan, serta menurunnya kepuasan terhadap kondisi kesehatan dan hubungan sosial. Oleh karena itu, tidak mengherankan jika sebagian besar pasien dalam kategori usia pra lansia dan lansia pada penelitian ini memiliki **tingkat stres sedang dan kualitas hidup dalam kategori sedang**.

2) Hasil Identifikasi Kualitas Hidup Pada Pasien Diabetes Melitus Di Puskesmas Bukit Hindu Palangka Raya.

Berdasarkan tabel, dari 58 responden (100%) terdapat 46 responden (79%) kualitas hidup tertinggi dengan kategori sedang dan 1 responden (2%) kualitas hidup terendah dengan kategori baik. Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan karakteristik responden berdasarkan umur. Data tertinggi dengan umur 46-55 tahun sejumlah 26 responden (45%), dan data terendah dengan umur 25-35 tahun sejumlah 2 responden (3%). Kualitas hidup adalah cara seseorang menilai kondisi hidupnya berdasarkan pengalaman sehari-hari. Penilaian ini melibatkan empat aspek, yaitu: kesehatan fisik, kondisi mental, hubungan sosial, dan lingkungan sekitar. Salah satu penyebab utama yang mengakibatkan menurunnya kualitas hidup adalah penyakit terutama yang bersifat kronis. Kondisi kesehatan yang buruk ini bisa membatasi kegiatan harian, menimbulkan gangguan fisik, sampai memicu stres emosional. Tidak hanya itu, biaya pengobatan dan perubahan peran sosial akibat penyakit juga sering memperparah keadaan. Sehingga menyebabkan kebahagiaan seseorang berkurang, rutinitas normal terganggu, dan hubungan dengan orang sekitar pun menjadi renggang, pada akhirnya menurunkan kualitas hidup secara keseluruhan (Arda et al, 2020). Beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas hidup penderita diabetes menurut (Maoludin et al, 2024), antara lain : Diabetes lebih sering terjadi pada orang dewasa yang berusia di atas 40 tahun. Pada pasien diabetes, resistensi insulin biasanya meningkat antara usia 40 hingga 65 tahun, terutama jika mereka memiliki riwayat obesitas atau faktor

genetik. Setelah memasuki usia paruh baya, penting bagi lansia untuk menjaga kesehatan mereka. Dukungan keluarga sangat penting bagi penderita diabetes untuk menghindari stres, meningkatkan kepercayaan diri mereka dalam merawat diri. Ketika penderita diabetes tinggal bersama keluarga dan dirawat oleh anggota keluarga, mereka merasa lebih aman dan nyaman. Hal ini dapat meningkatkan motivasi mereka untuk merawat diri. Rasa nyaman dan aman ini muncul dari dukungan emosional, penghargaan, serta informasi yang diberikan oleh keluarga. Lama menderita penyakit diabetes mellitus dapat mempengaruhi kualitas hidup pasien karena semakin lama seseorang hidup dengan diabetes, semakin besar risiko terjadinya komplikasi kronis seperti kerusakan saraf, gangguan penglihatan, penyakit ginjal, dan gangguan jantung. Komplikasi ini dapat membatasi kemampuan fisik dan aktivitas sehari-hari pasien. Tingkat pendidikan dapat mempengaruhi kualitas hidup pasien diabetes mellitus karena pendidikan yang lebih tinggi umumnya berkaitan dengan pemahaman yang lebih baik tentang penyakit, pengelolaan diri, dan pentingnya gaya hidup sehat. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa antara fakta dan teori memiliki kesamaan. Opini peneliti dari 58 responden di Puskesmas Bukit Hindu Palangka Raya, Dari segi karakteristik responden, kelompok usia tertinggi adalah pada rentang 46–55 tahun (45%) yang dimana usia berpengaruh dalam kualitas hidup seseorang, Opini tersebut diperkuat dengan berdasarkan teori Maoludin et al. (2024), pada rentang usia ini, resistensi insulin cenderung meningkat dan risiko komplikasi diabetes mulai lebih nyata dirasakan. Selain itu, pada usia tersebut, kemampuan adaptasi terhadap perubahan fisik dan emosional juga menurun, sehingga berdampak langsung terhadap kualitas hidup. Kelompok usia **pra lansia dan lansia** cenderung lebih banyak mengalami stres karena pada tahap ini individu mulai menghadapi berbagai perubahan, baik secara fisik, psikologis, maupun sosial. Perubahan tersebut meliputi penurunan fungsi organ tubuh, meningkatnya risiko penyakit kronis, seperti diabetes melitus, serta berkurangnya aktivitas sosial akibat pensiun atau keterbatasan fisik. Selain itu, tanggung jawab keluarga yang masih berjalan dan kekhawatiran terhadap masa depan juga menjadi sumber stres yang umum pada usia ini. Stres yang tidak dikelola dengan baik dapat berdampak langsung pada penurunan kualitas hidup, yang tercermin dalam gangguan tidur, kelelahan, serta menurunnya kepuasan terhadap kondisi kesehatan dan hubungan sosial. Oleh karena itu, tidak mengherankan jika sebagian besar pasien dalam kategori usia pra lansia dan lansia pada penelitian ini memiliki **tingkat stres sedang dan kualitas hidup dalam kategori sedang**.

3) Hasil Analisis Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Hidup Pada Pasien Diabetes Melitus di Puskesmas Bukit Hindu Palangka Raya.

Berdasarkan hasil tabel, hasil uji menggunakan *Spearman Rank* diperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar -0,438 dengan p -value $< 0,001$. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara tingkat stres dengan kualitas hidup pasien diabetes melitus, dengan arah hubungan negatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar pasien dengan tingkat stres sedang memiliki kualitas hidup yang juga sedang. Sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima, artinya ada hubungan antara tingkat stres dan kualitas hidup seseorang. Stres adalah tekanan yang berlebihan dan hal ini dapat mengakibatkan reaksi emosional maupun fisik. Hingga batas tertentu, Kita membutuhkan stres dalam kehidupan sehari-hari. Stres positif, yang juga disebut sebagai ketegangan, sangat penting karena dapat meningkatkan motivasi dan semangat dalam beraktivitas. Sedangkan stres negatif disebut juga dengan distres, yang bersifat merusak serta berdampak buruk bagi kesehatan (Maoludin et al, 2024). Stres merupakan respon tubuh yang tidak spesifik terhadap setiap kebutuhan yang terganggu, suatu fenomena universal yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan tidak dapat dihindari, setiap orang mengalaminya, stres memberi dampak secara total pada individu yaitu terhadap fisik, psikologis, intelektual, sosial dan spiritual, stres dapat mengancam keseimbangan fisiologis (Derang et al, 2023). Stres dapat mengganggu keseimbangan fisiologis

karena merupakan reaksi tubuh yang tidak spesifik terhadap berbagai kebutuhan yang terganggu. Penderita diabetes melitus sering mengalami stres dan depresi, terutama karena belum ada pengobatan yang dianggap cukup efektif untuk menyembuhkan kondisi ini. Stres yang dialami oleh penderita biasanya disebabkan oleh perawatan yang harus dijalani, seperti diet atau pengaturan pola makan, konsumsi obat, pengendalian gula darah, olahraga, dan aktivitas fisik lainnya yang harus dilakukan seumur hidup (Engkartini et al, 2023). Kualitas hidup adalah cara seseorang menilai kondisi hidupnya berdasarkan pengalaman sehari-hari. Penilaian ini melibatkan empat aspek, yaitu: kesehatan fisik, kondisi mental, hubungan sosial, dan lingkungan sekitar. Salah satu penyebab utama yang mengakibatkan menurunnya kualitas hidup adalah penyakit terutama yang bersifat kronis. Kondisi kesehatan yang buruk ini bisa membatasi kegiatan harian, menimbulkan gangguan fisik, sampai memicu stres emosional. Tidak hanya itu, biaya pengobatan dan perubahan peran sosial akibat penyakit juga sering memperparah keadaan. Sehingga menyebabkan kebahagiaan seseorang berkurang, rutinitas normal terganggu, dan hubungan dengan orang sekitar pun menjadi renggang, pada akhirnya menurunkan kualitas hidup secara keseluruhan (Arda et al, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan terdapat kesamaan antara teori dan fakta. Opini peneliti bahwa stres memiliki peran yang sangat signifikan dalam memengaruhi kualitas hidup pasien diabetes mellitus. Hasil uji *Spearman Rank* menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara tingkat stres dan kualitas hidup, dengan koefisien korelasi sebesar -0,438 dan nilai $p < 0,001$. Mayoritas pasien diabetes yang mengalami **stres pada tingkat sedang** juga merasakan **kualitas hidup yang tidak terlalu buruk, tetapi belum optimal**, atau dalam kategori **sedang**. Artinya, mereka **masih bisa menjalani aktivitas sehari-hari**, namun dengan **beberapa gangguan** seperti rasa cemas, kelelahan, atau penurunan kondisi fisik dan emosional. Meskipun stres mereka belum tergolong berat, dampaknya tetap terasa pada kesejahteraan hidup mereka, baik dari aspek fisik, psikologis, sosial, maupun lingkungan. Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Maoludin (2024) dan Derang (2023), bahwa stres berdampak luas pada individu secara fisik, psikologis, sosial, hingga spiritual, serta dapat mengganggu keseimbangan fisiologis. Stres yang dialami oleh penderita diabetes mellitus tidak hanya berasal dari beban penyakit kronis itu sendiri, tetapi juga dari tuntutan pengelolaan jangka panjang, seperti pengaturan pola makan, kontrol gula darah, konsumsi obat secara teratur, serta keterbatasan aktivitas fisik. Menurut Engkartini (2023), stres pada pasien diabetes sering kali bersifat kronis dan melelahkan secara mental, karena penyakit ini tidak memiliki penyembuhan total dan membutuhkan pengelolaan seumur hidup.

4. KESIMPULAN

- 1) Hasil Identifikasi Tingkat Stres pada Pasien Penderita Diabetes Melitus Di Puskesmas Bukit Hindu Palangka Raya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar pasien diabetes melitus mengalami tingkat stres sedang, dengan mayoritas berasal dari kelompok usia 46–55 tahun. Hal ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa usia dewasa hingga pra lansia merupakan fase kehidupan yang penuh tekanan akibat tanggung jawab pekerjaan, kondisi ekonomi, peran keluarga, serta mulai munculnya perubahan fisik dan sosial. Berdasarkan teori Maoludin (2024), stres negatif atau distress dapat berdampak buruk pada kesehatan fisik dan emosional jika tidak dikelola dengan baik. Selain itu, Juwariyah (2024) menjelaskan bahwa usia merupakan faktor demografi penting yang memengaruhi tingkat stres, di mana individu pada usia dewasa dan lanjut usia rentan mengalami stres akibat perubahan gaya hidup, penurunan fungsi tubuh, dan perasaan kesepian. Kondisi ini turut memengaruhi kualitas hidup pasien, yang dalam penelitian ini sebagian besar juga berada pada kategori sedang. Temuan ini memperkuat

pentingnya pendekatan promotif dan preventif dalam pengelolaan stres, terutama pada kelompok usia produktif dan pra lansia, guna mencegah penurunan kualitas hidup lebih lanjut.

- 2) Hasil Identifikasi Kualitas Hidup Pada Pasien Penderita Diabetes Melitus Di Puskesmas Bukit Hindu Palangka Raya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar pasien diabetes melitus memiliki kualitas hidup dalam kategori sedang (79%), dengan kelompok usia tertinggi berada pada rentang 46–55 tahun (45%). Fakta ini selaras dengan teori yang menyebutkan bahwa usia pra lansia merupakan fase rentan terhadap penurunan kualitas hidup akibat meningkatnya resistensi insulin, risiko komplikasi, serta penurunan kemampuan adaptasi terhadap perubahan fisik dan emosional (Maoludin et al., 2024). Selain itu, stres yang muncul akibat beban pengobatan, perubahan peran sosial, dan kondisi kesehatan yang memburuk turut memengaruhi kesejahteraan pasien secara menyeluruh. Kualitas hidup pasien diabetes tidak hanya dipengaruhi oleh kondisi medis, tetapi juga oleh dukungan keluarga, tingkat pendidikan, dan durasi menderita penyakit. Oleh karena itu, tidak mengherankan jika pada penelitian ini, pasien usia pra lansia mendominasi kelompok dengan kualitas hidup sedang, karena mereka sedang berada dalam masa transisi yang penuh tekanan dan keterbatasan.
- 3) Hasil analisis Hubungan Stres Dengan Kualitas Hidup Pada Pasien Di Puskesmas Bukit Hindu Palangka Raya. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara tingkat stres dan kualitas hidup pasien diabetes melitus, dengan nilai korelasi $-0,438$ dan $p < 0,001$. Mayoritas pasien dengan stres sedang juga memiliki kualitas hidup dalam kategori sedang. Hal ini memperkuat teori Maoludin (2024) dan Derang (2023) bahwa stres berdampak luas terhadap kondisi fisik, psikologis, sosial, dan spiritual. Pada penderita diabetes, stres bersifat kronis dan dipicu oleh tuntutan perawatan seumur hidup, seperti pengaturan pola makan, konsumsi obat, dan kontrol gula darah. Sesuai pendapat Engkartini (2023), tekanan ini menurunkan kesejahteraan emosional pasien dan berdampak langsung terhadap kualitas hidup mereka. Oleh karena itu, stres menjadi faktor penting yang harus dikelola dalam upaya meningkatkan kualitas hidup pasien diabetes melitus.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, I Made Sudarma, Ni Wayan Trisnadewi, Ni Putu Wiwik Oktaviani, and Seri Asnawati Munthe. 2021. "Metodologi Penelitian Kesehatan."
- Amalia, Mita, Yosi Oktarina, and Nurhusna Nurhusna. 2024. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus Di Puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi." *Jik Jurnal Ilmu Kesehatan* 8(1): 33. doi:10.33757/jik.v8i1.808.
- Arda, Zul Adhayani, Sunarti Hanapi, Yeni Paramata, and Abdul Rahmat Ngobuto. 2020. "Kualitas Hidup Penderita Diabetes Mellitus Dan Determinannya Di Kabupaten Gorontalo." *Jurnal Promotif Preventif* 3(1): 14–21. doi:10.47650/jpp.v3i1.145.
- Ayu , fatmawati, Diah, Nurul Khoirun, Nisa, Fitri Firanda Nurmalisyah, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pesantren Tinggi Darul Jombang, and STIKes Kapuas Raya Sintang. 2023. "Gambaran Tingkat Stres Pada Pasien Diabetes Mellitus (Dm) Tipe 2." *JURNAL EDUNursing* 7(2): 117–22. <http://journal.unipdu.ac.id>.
- Derang, Imelda, Jagentar P Pane, and Vika Dolorosa Palentina Br Purba. 2023. "Gambaran Tingkat Stres Pasien Diabetes Melitus Di Kelurahan Padang Mas Kabanjahe Tahun 2022." *Jurnal Keperawatan BSI* 11(1): 106–12.

- Engkartini, Engkartini, Anisa Rahayu Ningtiyas, and Opi Irawansah. 2023. "Hubungan Tingkat Stres Dan Tingkat Spiritualitas Dengan Kualitas Hidup Pada Penderita DM Tipe 2 Di Puskesmas Cilacap Utara." *JINTAN: Jurnal Ilmu Keperawatan* 3(1): 53–59. doi:10.51771/jintan.v3i1.466.
- Fatimah, S, M Arshad, Nurdiana Djamaluddin, Nur R Ayun Yusuf, and C. H. J Puspita Sari. 2023. "Penerapan 5 Pilar Melalui Pendampingan Dan Pemberdayaan Keluarga Penderita Diabetes Mellitus Implementation of the 5 Pillars through Family Assistance and Empowerment Diabetes Mellitus Sufferers." *Jurnal Kolaboratif SAINS* 11(November): 1596. doi:10.56338/jks.v6i11.4155.
- Maoludin, Iman, Program Studi, Sarjana Keperawatan, Fakultas Kesehatan, and Universitas Mh. 2024. *DENGAN KUALITAS HIDUP PASIEN PENDERITA DIABETES MELITUS DI RUMAH SAKIT PINDAD BANDUNG*.
- Maruf, Muhammad Alan, and Dwi Lestari Mukti Palupi. 2021. "Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kualitas Hidup Penderita Diabetes Melitus Di Wilayah Kerja Rumah Sakit Umum Surakarta." *Prosiding Seminar Informasi Kesehatan Nasional* 2(1): 400–410.