



Artikel

Hubungan Dukungan Emosional Keluarga dengan Tingkat Stres pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Bulango Selatan

Indrawati Mamu¹, Zainuddin^{2✉}, Nur Ayun R. Yusuf³, Sri Yulian Hunowu⁴

¹ Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Negeri Gorontalo

^{2,3,4} Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Negeri Gorontalo

Article History

Submit 25 April 2025

Revised 30 April 2025

Accepted 10 Mei 2025

Kata kunci

Diabetes Melitus Tipe 2;
Dukungan Emosional;
Keluarga;
Tingkat Stres;

Keywords

Type 2 Diabetes Mellitus;
Emotional Support;
Family;
Stress Level;

Abstrak

Diabetes melitus tipe 2 merupakan penyakit kronis yang prevalensinya meningkat secara global dan dapat menyebabkan stres padaenderitanya. Stres yang tinggi dapat mempengaruhi kontrol gula darah dan meningkatkan risiko komplikasi. Dukungan emosional dari keluarga berperan penting dalam membantu pasien mengelola stres dan meningkatkan kualitas hidup mereka. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*, yang terdiri dari variabel independen dukungan emosional keluarga dan variabel dependen tingkat stres. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 58 responden dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, didapatkan sampel sebanyak 51 responden. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan kuesioner dukungan emosional keluarga dan *Perceived Stress Scale (PSS-10)*. Analisis data yang digunakan adalah uji *Spearman rank*. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan emosional keluarga dengan tingkat stres pasien, dengan nilai p-value sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dan koefisien korelasi (ρ) sebesar -0,503. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan emosional dari keluarga, maka semakin rendah tingkat stres yang dialami pasien, dan sebaliknya.

Abstract

Type 2 Diabetes Mellitus is a chronic disease with a globally increasing prevalence and can lead to stress in sufferers. High levels of stress can affect blood glucose control and increase the risk of complications. Family emotional support plays an important role in helping patients manage stress and improve their quality of life. This study is a quantitative research with a cross-sectional approach, consisting of an independent variable of family emotional support and a dependent variable of stress level. The population in this study consisted of 58 respondents, with purposive sampling yielding 51 respondents. The instruments used in this study were a family emotional support questionnaire and the Perceived Stress Scale (PSS-10). Data analysis was conducted using Spearman rank correlation. The analysis results show a significant negative relationship between family emotional support and the stress level of patients, with a p-value of 0.000 ($p < 0.05$) and a correlation coefficient (ρ) of -0.503. This indicates that the higher the emotional support from the family, the lower the stress level experienced by the patient, and vice versa.

PENDAHULUAN

Diabetes merupakan gangguan berkelanjutan yang terjadi ketika pankreas gagal memproduksi insulin dalam jumlah cukup atau tubuh tidak mampu menggunakan insulin yang diproduksi. Hiperglikemia, yang sering dikenal sebagai glukosa darah atau gula darah tinggi, adalah efek samping umum dari diabetes yang tidak diobati dapat menyebabkan kerusakan jangka panjang pada berbagai sistem dalam tubuh, termasuk saraf dan pembuluh darah (WHO, 2024).

Diabetes melitus tipe 2 (DMT2) merupakan salah satu dari penyakit kronis yang prevalensinya terus meningkat di seluruh dunia, terutama di negara-negara berkembang. Menurut *International Diabetes Federation* (IDF), 537 juta orang di seluruh dunia mengidap diabetes pada tahun 2021, dan angka tersebut diperkirakan akan mencapai 783 juta pada tahun 2045. Menurut IDF, Indonesia mengalami peningkatan jumlah penderita diabetes, dengan 19,5 juta orang terdiagnosis pada tahun 2021 dan diproyeksikan akan mencapai 28,6 juta pada tahun 2045 (IDF, 2021).

Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2023 yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan, prevalensi DM di Indonesia terus meningkat dari 10,9% pada tahun 2018 menjadi 11,7% pada tahun 2023. Peningkatan ini menandakan bertambahnya jumlah penderita diabetes ditengah masyarakat meskipun telah ada upaya pencegahan dan edukasi kesehatan. Beberapa faktor yang diduga berperan dalam peningkatan ini antara lain adalah pola makan yang buruk, kurangnya aktivitas fisik, serta rendahnya kesadaran untuk menjalani pemeriksaan dan pengobatan rutin (Riskesdas, 2023).

Penelitian ini dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Bulango Selatan karena puskesmas tersebut mencatat jumlah penderita diabetes melitus tipe 2 (DMT2) yang tergolong tinggi. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Bone Bolango tahun 2024, Puskesmas Bulango Selatan menempati urutan ketiga terbanyak dengan jumlah 379 penderita DM, setelah Puskesmas Kabila (425 penderita) dan Puskesmas Bone (417 penderita). Data ini menunjukkan bahwa wilayah kerja Puskesmas Bulango Selatan memiliki beban kasus DM yang signifikan dan perlu mendapatkan perhatian khusus, terutama dalam aspek psikososial seperti dukungan emosional keluarga dan tingkat stres pasien. Penelitian ini juga bertujuan untuk mengisi kekosongan data di wilayah ini, karena belum banyak studi sebelumnya yang secara

khusus meneliti hubungan antara dukungan emosional keluarga dan stres pada pasien DM di tingkat layanan primer di Gorontalo.

Penderita DM mengalami berbagai perubahan dalam hidupnya, seperti pengaturan pola makan, olahraga, dan pemantauan kadar glukosa darah yang harus dijalani seumur hidup (Bahtiar & Ariyanti, 2022). Perubahan yang mendadak ini sering kali memicu reaksi psikologis negatif, seperti perasaan marah, tidak berguna, peningkatan kecemasan, hingga depresi. Kondisi ini umum dialami oleh penderita DM, terutama pada mereka yang bergantung pada insulin, seperti pada DMT2. Keadaan yang berlangsung seumur hidup ini bisa menimbulkan tekanan emosional yang berujung pada stres (Maharani & Prasetya, 2023).

Penelitian oleh Rachman *et al.*, (2021) menunjukkan bahwa pasien DMT2 yang mengalami stres kronis cenderung memiliki kontrol glikemik yang buruk, yaitu kesulitan menjaga kadar gula darah dalam batas normal. Kondisi ini dapat memperburuk penyakit diabetes dan menciptakan siklus berulang yang saling memperparah, di mana stres menyebabkan gangguan pengelolaan diabetes, dan kondisi diabetes yang memburuk kembali meningkatkan stres membentuk semacam “lingkaran setan” antara stres dan pengelolaan penyakit. Tingkat stres dapat dinilai melalui tiga indikator, yaitu perasaan tidak terprediksi, perasaan tidak terkontrol, dan perasaan tertekan. Penderita diabetes yang mengalami stres biasanya karena sering menjalani diet yaitu harus mengatur dengan cermat jenis makanan yang mereka konsumsi. Hal ini dapat memberikan dampak negatif karena hormon stres, yang seharusnya hanya dilepaskan tubuh untuk menghadapi situasi bahaya jangka pendek, justru akan terus diproduksi (Lestari *et al.*, 2021).

Beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat stres pada pasien DM antara lain adalah faktor demografi, lama menderita penyakit, tingkat keparahan penyakit, persepsi, motivasi diri, rasa percaya diri, partisipasi dalam penyuluhan gizi, interaksi dengan tenaga kesehatan, dukungan keluarga, serta keteraturan dalam pemeriksaan Kesehatan (Wisudawati *et al.*, 2023). Tingkat stres pada pasien DM biasanya di akibatkan karena kurangnya dukungan dari keluarga seperti dalam bentuk perhatian, pemahaman maupun keterlibatan dalam kegiatan sehari-hari. Penderita DM sering kali mengalami tantangan emosional akibat perasaan khawatir tentang komplikasi, perubahan pola makan, dan rutinitas pengobatan (Pujiwati *et al.*, 2023).

Dukungan emosional dari keluarga memiliki peranan krusial dalam meningkatkan kepatuhan terhadap pengobatan. Keluarga berfungsi sebagai pendamping obat di rumah. Untuk mendorong kepatuhan pada diet yang harus dijalani, pasien memerlukan dukungan emosional seperti empati, perhatian, kasih sayang, penghargaan, dan kebersamaan dari keluarga (Herawati, 2021).

Indikator dukungan emosional keluarga terdiri dari ungkapan rasa empati, pemberian perhatian, kasih sayang, penghargaan, dan kebersamaan. Peran dukungan keluarga sangat krusial dalam memperbaiki prognosis pasien DM. Dukungan emosional dan perilaku dari keluarga dapat membantu pasien merasa lebih baik dalam menghadapi tantangan penyakit. Keterlibatan keluarga yang baik akan meningkatkan kepatuhan pasien terhadap pengobatan, termasuk dalam hal diet, penggunaan obat, perubahan gaya hidup, serta pemantauan kadar glukosa dan aktivitas fisik harian (Sundari & Sutrisno, 2023).

Berdasarkan hasil observasi awal yang diperoleh peneliti dalam kegiatan Pelayanan Prolanis di Wilayah Puskesmas Bulango Selatan pada hari Jumat, 11 Oktober 2024, peneliti melakukan wawancara dan diskusi sederhana dengan 5 orang pasien. Ditemukan bahwa 3 pasien sering mengalami kecemasan, rasa takut, sulit tidur, jantung berdebar, serta kurang mendapat perhatian dari keluarga, seperti dalam hal mengingatkan untuk minum obat. Sementara itu, 2 pasien lainnya menyatakan tidak mengalami stres, tidur seperti biasanya, serta mendapatkan dukungan dari keluarga, seperti anak yang selalu mengingatkan untuk minum obat dan melarang konsumsi makanan manis. Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “hubungan dukungan emosional keluarga dengan tingkat stres pada pasien DMT2”.

METODE

Penelitian ini dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Bulango Selatan pada tanggal 13 hingga 26 Januari 2025. Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain *cross sectional*, yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan emosional keluarga dengan tingkat stres pada pasien diabetes melitus tipe 2. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode *purposive sampling*, yaitu dengan menetapkan kriteria tertentu. Jumlah populasi dalam penelitian ini sebanyak 58 orang, dan yang memenuhi kriteria serta bersedia menjadi responden berjumlah 51 orang.

Peneliti menetapkan kriteria inklusi yaitu pasien yang telah menderita diabetes melitus tipe 2 selama minimal enam bulan, pasien yang tinggal bersama keluarga atau memiliki anggota keluarga yang terlibat dalam perawatan sehari-hari, serta pasien yang mampu berkomunikasi dengan baik dan bersedia menjadi responden melalui pengisian lembar persetujuan. Sementara itu, kriteria eksklusi meliputi pasien dengan komplikasi berat seperti neuropati, retinopati, dan dermopati diabetik, pasien dalam kondisi kritis, serta pasien yang tidak dapat berkomunikasi efektif karena gangguan seperti afasia atau demensia.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua kuesioner. Pertama, kuesioner dukungan emosional keluarga yang diadaptasi dari Sobri (2010) dan telah dimodifikasi dalam skripsi oleh Fauziah (2018). Kuesioner ini terdiri dari 23 pertanyaan yang mengukur aspek dukungan emosional seperti empati, perhatian, dan keterlibatan keluarga. Hasil uji validitas menunjukkan nilai r hitung berkisar antara 0,377 hingga 0,767, yang lebih tinggi dari r tabel (0,374), sehingga semua item dinyatakan valid. Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,955, yang menunjukkan bahwa instrumen ini sangat reliabel. Kedua, kuesioner tingkat stres menggunakan instrumen Perceived Stress Scale (PSS-10) yang dikembangkan oleh Sheldon Cohen pada tahun 1983. Kuesioner ini terdiri dari 10 item pertanyaan yang menilai persepsi individu terhadap stres dalam satu bulan terakhir. Hasil uji validitas menunjukkan nilai r antara 0,429 hingga 1, sedangkan reliabilitasnya menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,950, yang juga menunjukkan reliabilitas tinggi.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan *uji Spearman rank*, karena data yang digunakan bersifat ordinal dan tidak berdistribusi normal. Uji ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat dukungan emosional keluarga dengan tingkat stres yang dialami pasien Diabetes Melitus tipe 2.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Responden

Karakteristik responden dalam penelitian ini meliputi lima aspek utama, yaitu jenis kelamin, tingkat pendidikan terakhir, usia, jenis pekerjaan, dan lama menderita Diabetes Melitus tipe 2. Penjelasan mengenai karakteristik ini penting untuk memberikan gambaran umum tentang profil responden yang terlibat dalam penelitian serta untuk mendukung interpretasi hasil analisis. Data diperoleh dari 51 responden yang telah memenuhi kriteria

inklusi dan bersedia mengikuti penelitian. Berikut ini disajikan rincian karakteristik responden berdasarkan lima kategori tersebut.

Tabel 1. Karakteristik Responden berdasarkan Jenis Kelamin, Pendidikan, Umur, Pekerjaan dan Lama Menderita

Karakteristik Responden	n	%	Karakteristik Responden	n	%
Jenis Kelamin					
Laki-Laki	19	37,3			
Perempuan	32	62,7			
Total	51	100			
Pendidikan			Umur		
SD	26	51,0	36 – 45 Tahun	4	7,8
SMP	7	13,7	46 – 55 Tahun	12	23,5
SMA	14	27,5	56 – 65 Tahun	21	41,2
Perguruan Tinggi	4	7,8	> 66 Tahun	4	27,5
Total	51	100	Total	51	100
Pekerjaan			Lama Menderita		
Petani	13	25,5	< 1 Tahun	5	9,8
PNS	4	7,8	1 – 5 Tahun	31	60,8
Pedagang	7	13,7	6 – 10 Tahun	12	23,5
IRT	27	52,9	> 10 Tahun	3	5,9
Total	51	100	Total	51	100

Sumber: Data Primer 2025

Tabel 1. menggambarkan karakteristik demografis responden yang terdiri dari 51 orang, yang dibagi berdasarkan jenis kelamin, pendidikan, umur, pekerjaan, dan lama menderita. Sebagian besar responden adalah perempuan, yaitu 62,7%, sementara 37,3% sisanya adalah laki-laki. Dari segi pendidikan, mayoritas responden berpendidikan setingkat SD (51%), diikuti oleh mereka yang berpendidikan SMA (27,5%), SMP (13,7%), dan perguruan tinggi (7,8%). Dalam hal umur, kelompok usia terbesar adalah responden yang berusia antara 56 hingga 65 tahun, yang mencapai 41,2%, diikuti oleh kelompok usia 46-55 tahun sebanyak 23,5%, 36-45 tahun sebanyak 7,8%, dan responden yang berusia lebih dari 66 tahun sebanyak 7,8%.

Berdasarkan pekerjaan, mayoritas responden bekerja sebagai ibu rumah tangga (IRT) dengan persentase 52,9%, diikuti oleh petani (25,5%), pedagang (13,7%), dan PNS (7,8%). Untuk lama menderita, sebagian besar responden (60,8%) telah menderita antara 1 hingga 5 tahun, diikuti oleh 23,5% yang menderita selama 6 – 10 tahun, 9,8% yang menderita kurang dari 1 tahun, dan 5,9% yang telah menderita lebih dari 10 tahun. Secara keseluruhan, tabel ini memberikan gambaran tentang profil demografis responden, dengan mayoritas berasal dari

perempuan, berpendidikan SD, berusia antara 56 hingga 65 tahun, dan berprofesi sebagai ibu rumah tangga, dengan sebagian besar sudah menderita antara 1 hingga 5 tahun.

Analisa Univariat

Dukungan emosional dari keluarga dapat mempengaruhi bagaimana seseorang menghadapi berbagai tekanan dalam kehidupan, sementara tingkat stres dapat memberikan gambaran tentang kondisi psikologis responden. Tabel 2. berikut menyajikan distribusi frekuensi responden berdasarkan dua variabel tersebut yaitu dukungan emosional keluarga dan tingkat stres. Data ini memberikan *insight* mengenai persepsi responden terhadap dukungan yang diterima dari keluarga dan sejauh mana hal tersebut berhubungan dengan tingkat stres yang mereka alami.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Dukungan Emosional Keluarga dan Tingkat Stres

Variabel	n	%
Dukungan Emosional Keluarga		
Baik	16	31,4
Cukup	32	62,7
Kurang	3	5,9
Total	51	100
Tingkat Stres		
Ringan	18	35,3
Sedang	30	58,8
Berat	3	5,9
Total	51	100

Sumber: Data Primer 2025

Tabel 2. di atas menggambarkan distribusi frekuensi responden berdasarkan dua faktor utama, yaitu dukungan emosional keluarga dan tingkat stres yang dialami. Untuk dukungan emosional keluarga, mayoritas responden merasa bahwa dukungan keluarga mereka cukup, dengan persentase mencapai 62,7%. Sebanyak 31,4% responden merasakan dukungan keluarga yang baik, sementara hanya 5,9% yang merasa dukungan yang diberikan keluarga mereka kurang.

Sementara itu, untuk tingkat stres, sebagian besar responden (58,8%) mengalami stres dengan tingkat sedang. Sekitar 35,3% responden merasa tingkat stres mereka ringan, sedangkan hanya 5,9% yang mengalami tingkat stres yang berat. Secara keseluruhan, data ini

menunjukkan bahwa mayoritas responden merasakan dukungan emosional keluarga yang cukup, dan sebagian besar mengalami tingkat stres yang sedang. Ini memberikan gambaran bahwa dukungan keluarga yang memadai mungkin dapat membantu mengurangi tingkat stres yang dialami oleh individu.

Analisa Bivariat

Tabel 3. berikut menyajikan hasil analisis korelasi antara dukungan emosional keluarga dan tingkat stres pada pasien Diabetes Melitus tipe 2 di wilayah kerja Puskesmas Bulango Selatan. Analisis ini bertujuan untuk melihat apakah ada hubungan yang signifikan antara kedua faktor tersebut. Berikut adalah rincian hasil analisis korelasi tersebut.

Tabel 3. Analisis Hubungan Dukungan Emosional Keluarga dengan Tingkat Stres pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Bulango Selatan

Variabel	Koefisien Korelasi (p)	P-value	Interpretasi
Dukungan Emosional keluarga dan Tingkat Stres	-0,503	0,000	Hubungan signifikansi (negatif)

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan Tabel 3. hasil analisis data menggunakan *uji Spearman rank* menunjukkan adanya hubungan negatif antara dukungan emosional keluarga dan tingkat stres pada pasien DMT2 di wilayah kerja Puskesmas Bulango Selatan, dengan nilai korelasi -0,503 dan signifikansi 0,000. Hal ini dapat berarti bahwa semakin tinggi dukungan emosional keluarga, maka semakin rendah tingkat stres yang dialami individu, dan sebaliknya.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 51 responden, ditemukan bahwa dukungan emosional yang dirasakan oleh responden berada dalam kategori cukup, dengan sebagian besar responden menyebutkan mendapatkan dukungan emosional tertinggi yang mereka rasakan berada pada indikator pemberian perhatian. Bentuk perhatian ini mencakup tindakan seperti mendengarkan keluhan pasien, menyediakan waktu Bersama, mengingatkan jadwal minum obat, serta menunjukkan kepedulian terhadap kondisi kesehatan penderita DM. hasil penelitian ini sejalan dengan temuan [Savitri et al., \(2022\)](#) yang menegaskan bahwa pemberian

perhatian merupakan salah satu bentuk dukungan emosional yang paling dirasakan oleh penderita DM.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, ditemukan bahwa 16 responden (31,4%) yang merasakan dukungan emosional keluarga dalam kategori baik. Hal ini tercermin dari indikator ungkapan rasa empati, kasih sayang, dan kebersamaan. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun ada keluarga yang memberikan perhatian penuh, jumlahnya masih tergolong sedikit dibandingkan dengan kategori lainnya. Dukungan keluarga yang baik mencerminkan keterlibatan aktif dalam kehidupan responden, baik melalui perhatian, komunikasi yang terbuka, maupun dukungan emosional yang konsisten.

Pada penelitian ini ditemukan bahwa sebagian besar responden telah menderita DM selama 1 – 5 tahun. Ini menunjukkan pasien masih dalam proses adaptasi dengan perubahan gaya hidup, termasuk pengaturan pola makan, pengobatan, dan rutinitas kesehatan lainnya. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh [Amelia & Srywahyuni, \(2022\)](#) menunjukkan bahwa lama menderita DM berpengaruh terhadap tingkat dukungan keluarga, terutama dalam aspek emosional. Pada 1 – 5 tahun pertama, pasien masih dalam tahap adaptasi dengan perubahan gaya hidup, termasuk pengaturan pola makan, kepatuhan terhadap pengobatan, dan perubahan aktivitas harian.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, ditemukan bahwa 3 responden (5,9%) mendapatkan dukungan emosional keluarga yang kurang. Penurunan dukungan emosional keluarga yang ditemukan pada 3 responden, ini tercermin dari hasil penelitian yang menyatakan kurangnya penghargaan, yaitu dalam bentuk memberikan semangat dalam melakukan pengobatan panjang dan memberikan pujian ketika melakukan hal positif untuk kesehatan. Kurangnya aspek penghargaan dalam dukungan emosional bagi pasien DM merupakan salah satu hambatan dalam mendukung kesejahteraan pengobatan mereka. Hal ini sejalan dengan teori [Sholikhah et al., \(2021\)](#), kurangnya dukungan emosional keluarga dalam kategori penghargaan dapat berdampak negatif pada kesejahteraan individu. Ketika seseorang jarang mendapatkan apresiasi atau pengakuan atas usaha dan pencapaiannya, hal ini dapat menurunkan rasa percaya diri dan membuatnya merasa tidak dihargai. Penelitian yang dilakukan oleh [Erda et al., \(2021\)](#) menyebutkan bahwa kurangnya penghargaan dapat membuat pasien merasa terisolasi dan kurang dihargai oleh keluarga, teman, atau tenaga kesehatan. Akibatnya, hal ini berpotensi mengurangi kepercayaan diri pasien dalam

mengelola penyakit mereka. Oleh karena itu, pemberian penghargaan dalam bentuk pujian, pengakuan, atau tindakan kecil yang bermakna sangat penting untuk memperkuat semangat mereka dalam menjalani pengobatan dan mengadopsi gaya hidup sehat secara konsisten.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa sebanyak 30 responden (58,8%) mengalami stres sedang. Hal ini tercermin dari indikator perasaan tidak terkontrol yang memiliki skor tertinggi dibandingkan indikator lainnya, seperti sering merasa tidak dapat mengendalikan hal-hal penting dalam kehidupan, keraguan terhadap kemampuan diri dalam menghadapi masalah, serta ketidakmampuan menyelesaikan tugas-tugas yang harus dikerjakan. Selain itu, beberapa responden juga merasa bahwa dalam satu bulan terakhir ini, apa yang terjadi dalam hidup mereka tidak sesuai dengan harapan, yang dapat meningkatkan ketidakpuasan dan memperparah stres yang mereka alami. Penelitian yang dilakukan oleh [Maoludin, \(2024\)](#) mengidentifikasi bahwa perasaan tidak terkontrol sebagai indikator utama stres pada pasien DM. Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh [C. D. Makalew et al., \(2021\)](#), stres terjadi ketika seseorang merasa bahwa tuntutan yang dihadapinya melebihi kemampuan mereka untuk mengatasinya.

Pada penderita DM, stres sering kali muncul akibat perasaan tidak memiliki kendali penuh atas kondisi kesehatannya. Ketidakmampuan untuk sepenuhnya mengendalikan kadar gula darah, ketergantungan pada obat atau insulin, serta kekhawatiran terhadap kemungkinan komplikasi di masa depan dapat menimbulkan tekanan psikologis yang berkelanjutan. Adapun faktor pendukung dalam penelitian ini juga didapatkan bahwa usia sebagian besar responden berada pada kelompok usia 56 – 65 tahun. Temuan ini sejalan dengan penelitian [\(Aja et al., 2020\)](#) yang menunjukkan bahwa semakin bertambahnya usia maka tingkat stres yang dialami juga semakin tinggi, karena berbagai tantangan dalam mengelola kesehatannya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh [\(Anwar et al., 2021\)](#) yang menunjukkan bahwa pada kelompok usia lebih tua, khususnya pasien DM, stres sering kali meningkat seiring dengan bertambahnya masalah kesehatan dan penurunan kualitas hidup. Seiring bertambahnya usia, pasien juga mengalami perubahan dalam fungsi tubuh, seperti penurunan kemampuan fisik yang memengaruhi aktivitas sehari-hari, serta kesulitan dalam mengelola gula darah dengan baik.

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan bahwa 18 responden (35,5%) mengalami stres ringan. Hal ini tercermin dari hasil wawancara dengan responden menunjukkan bahwa pasien

dengan stres ringan mengalami gangguan tidur karena sering buang air kecil di malam hari. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh [Nugroho et al., \(2024\)](#), penderita DM yang mengalami stres ringan dapat memiliki kualitas tidur yang buruk. Adapun faktor yang mempengaruhi penelitian ini yaitu jenis kelamin. Dalam penelitian ini menunjukkan mayoritas responden didominasi oleh perempuan yaitu 32 responden (62,7%). Menurut penelitian [Susanti et al., \(2024\)](#) stres ringan dapat berkontribusi terhadap peningkatan risiko DM terutama pada perempuan karena adanya hormon kortisol akibat stres. Hal ini sejalan dengan penelitian [\(Makalew et al., 2021\)](#) dimana sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan dengan (40.3%) diantaranya mengalami stres ringan. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa responden perempuan lebih sering mendapat gangguan fisik dan emosional yang lebih besar, selain itu, ketidakmampuan dalam mengontrol emosi dapat menyebabkan timbulnya kondisi stres.

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan bahwa 3 responden (5,9%) mengalami stres berat. Hal ini tercermin pada indikator perasaan tertekan, pasien dengan stres berat cenderung merasa gelisah dan tertekan, serta mengalami banyak kesulitan yang menumpuk, sehingga semakin memperburuk kondisi psikologis mereka. Stres berat ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor seperti ketidakmampuan mengelola penyakit, beban psikologis akibat komplikasi DM, serta keterbatasan informasi kesehatan. Salah satu faktor yang berkontribusi adalah tingkat Pendidikan [\(Ipa & Riyadi, 2024\)](#).

Berdasarkan data yang diperoleh, 26 (51,0%) dari 51 responden memiliki pendidikan terakhir hanya hingga tingkat Sekolah Dasar (SD). Pendidikan yang terbatas ini dapat memperburuk tingkat stres yang dialami oleh pasien DM, karena keterbatasan pengetahuan mengenai pengelolaan penyakit dan perawatan diri yang efektif. Pasien dengan pendidikan rendah kurang memahami pentingnya pengendalian gula darah, pengaturan pola makan yang sehat, dan pentingnya olahraga dalam mengelola diabetes. Hal ini dapat menyebabkan rasa takut atau kecemasan berlebihan terkait dengan kondisi kesehatan mereka [\(Abbas et al., 2023\)](#).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan emosional keluarga dengan tingkat stres pasien Diabetes Melitus Tipe 2 (DMT2) di wilayah kerja Puskesmas Bulango Selatan. Selain itu, hasil analisis menunjukkan nilai korelasi sebesar -0,503, yang mengindikasikan adanya hubungan

negatif dengan kekuatan korelasi sedang. Artinya, semakin tinggi dukungan emosional keluarga yang diterima pasien, maka tingkat stres cenderung lebih rendah, dan sebaliknya.

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 51 responden, ditemukan bahwa sebagian besar, yaitu 32 responden (62,7%), mendapatkan dukungan emosional keluarga dalam kategori cukup. Penelitian yang dilakukan oleh [Bahtiar & Ariyanti, \(2022\)](#) menunjukkan bahwa responden yang mendapatkan dukungan emosional yang baik dari keluarga cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah. Dukungan berupa empati, pemberian perhatian, kasih sayang, penghargaan dan kebersamaan yang diberikan oleh keluarga dapat menciptakan rasa aman dan nyaman bagi pasien, yang berperan penting dalam mengurangi tingkat stres. Hal ini sejalan dengan penelitian [Vellyana & Rahmawati, \(2024\)](#) yang menyatakan bahwa dukungan emosional dari keluarga sangat penting dalam membantu pasien DM menghadapi tantangan emosional dan fisik yang mereka alami. Ketika pasien merasa didukung dan dihargai oleh keluarganya, mereka menjadi lebih mampu mengelola kecemasan dan emosi negatif yang berkaitan dengan kondisi kesehatan mereka. Dukungan keluarga yang penuh kasih sayang menciptakan lingkungan yang aman dan nyaman, sehingga dapat membantu menurunkan tingkat stres pasien.

Berdasarkan hal tersebut, peneliti berasumsi bahwa tingkat dukungan emosional keluarga memiliki hubungan langsung dengan tingkat stres yang dialami oleh pasien DM. Pasien yang mendapatkan dukungan emosional keluarga yang baik cenderung hanya mengalami stres ringan karena merasa diperhatikan, dipahami, dan didukung dalam mengelola penyakitnya. Sebaliknya, pasien dengan dukungan emosional yang cukup mungkin mengalami stres sedang, karena meskipun ada dukungan, hal tersebut belum sepenuhnya memenuhi kebutuhan emosional mereka. Sementara itu, pasien yang menerima dukungan emosional yang kurang lebih rentan mengalami stres berat, karena merasa terabaikan, tidak dihargai, dan kesulitan mengelola beban fisik maupun psikologis akibat penyakitnya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara dukungan emosional keluarga dengan tingkat stres pada pasien diabetes melitus tipe 2 di wilayah kerja Puskesmas Bulango Selatan. Pasien yang menerima dukungan emosional yang baik dari keluarga cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah. Dengan

demikian, dukungan emosional keluarga memainkan peran penting dalam membantu pasien mengelola stres akibat penyakit kronis yang dialaminya. Penelitian ini juga mengungkapkan bahwa tingkat dukungan emosional dan stres yang dialami pasien bervariasi, namun menunjukkan adanya kecenderungan bahwa semakin baik dukungan emosional yang diterima, semakin rendah tingkat stres yang dialami oleh pasien. Temuan ini menegaskan pentingnya keterlibatan keluarga dalam perawatan pasien diabetes melitus tipe 2 untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.

Berdasarkan hasil penelitian, diharapkan kepada pihak Puskesmas Bulango Selatan meningkatkan edukasi dan pelatihan bagi keluarga pasien DMT2 terkait dukungan emosional. Responden diharapkan melibatkan keluarga dalam pengelolaan penyakit untuk mengurangi stres. Keluarga sebaiknya lebih aktif dalam memberikan dukungan emosional dan menciptakan suasana positif. Peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan sampel lebih besar dan jangka waktu lebih panjang guna mendapatkan hasil yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Abbas, Q., Latif, S., Ayaz Habib, H., Shahzad, S., Sarwar, U., Shahzadi, M., Ramzan, Z., & Washdev, W. (2023). Cognitive behavior therapy for diabetes distress, depression, health anxiety, quality of life and treatment adherence among patients with type-II diabetes mellitus: a randomized control trial. *BMC Psychiatry*, 23(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04546-w>
- Aja, N., Tuharea, R., & Kurniawan., D. (2020). Gambaran Tingkat Pengetahuan Dan Diabetes Self- Management Dengan Tingkat Stres Pasien Diabetes Melitus Yang Menjalani Diet Di Puskesmas Gorua Kecamatan Tobelo Kabupaten Halmahera Utara. *Jurnal Ilmiah Serambi Sehat*, 13(1), 1–10. <https://www.jurnal.umm.ac.id/index.php/serambisehat/article/view/630/>
- Amelia, D., & Srywahyuni, A. (2022). Hubungan Lama Menderita Dan Dukungan Keluarga Terhadap Kepatuhan Diet Penderita DM Di Bukittinggi. *Afiyah*, IX(2), 53–56. <https://www.ejournal.umnyarsi.ac.id/index.php/JAV1N1/article/view/243>
- Anwar, U. N. S. Y. Z., Anggraini, R., & Putri, T. H. (2021). Hubungan Tingkat Stres Terhadap Kualitas Tidur Pada Pasien Diabetes Melitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Gang Sehat Pontianak Selatan. *Jurnal ProNers*, 6 no.2(1), 1–10. <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jmkeperawatanFK/article/view/54702>
- Bahtiar, H., & Ariyanti, M. (2022). Relationship of Family Social Support With Emotional Stress in People With Diabetes Mellitus. *JURNAL MUTIARA NERS*, 5(1), 57–63. <https://doi.org/10.51544/jmn.v5i1.2194>

- Erda, R., Yunaspi, D., Badar, M., & Dwi, C. (2021). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kejadian Stress Pada Lansia Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Batam. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 6(3), 2–7. <https://doi.org/10.30651/jkm.v6i3.8897>
- Herawati, L. (2021). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Menjalani Diet Pada Pasien Diabetes Melitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Binjai Estate. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 7(2), 142–147. <https://doi.org/10.52943/jikeperawatan.v7i2.606>
- IDF. (2021). *IDF Diabetes Atlas 2025*. <https://diabetesatlas.org/resources/idf-diabetes-atlas-2025/>
- Ipa, S., & Riyadi, M. E. (2024). Stres Berhubungan Dengan Gula Darah Sewaktu Pasien Diabetes Melitus Tipe 2. *JIKMC: Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 3(12), 1–9. <https://journal.mandiracendikia.com/index.php/JIK-MC/article/view/1421>
- Lestari, L., Zulkarnain, Z., & Sijid, S. A. (2021). Diabetes Melitus: Review Etiologi, Patofisiologi, Gejala, Penyebab, Cara Pemeriksaan, Cara Pengobatan dan Cara Pencegahan. *Prosiding Seminar Nasional Biologi*, 1(2), 237–241. <https://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/psb/article/view/24229>
- Maharani, F., & Prasetya, C. H. (2023). Hubungan dukungan keluarga dengan tingkat stres pada pasien diabetes di RS permata medika semarang. *Prosiding Seminar Nasional Hasil-Hasil Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 5(1), 14–25. <https://prosiding.d3per.uwhs.ac.id/index.php/eproc/article/view/50>
- Makalew, C. D., Rompas, S. S. J., & Katuuk, M. E. (2021). Gambaran Tingkat Stres pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2. *Jurnal Keperawatan*, 9(1), 27. <https://doi.org/10.35790/jkp.v9i1.36766>
- Maoludin, I. (2024). *Hubungan Pengetahuan dan Tingkat Stres dengan Kualitas Hidup Pasien Penderita Diabetes Melitus di Rumah Sakit Pindad Bandung* [Universitas MH Thamrin]. <https://eresources.thamrin.ac.id/id/eprint/2651/>
- Nugroho, F. C., Banase, E. F. T., & Peni, J. A. (2023). Deteksi Awal Penyakit Diabetes Mellitus Tipe II dan Peningkatan Kesadaran dalam Pencegahan Penyakit Diabetes Mellitus Tipe II pada Remaja melalui Emotional Demonstration. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(4), 1562–1572. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i4.8714>
- Pujiwati, P., Hadiyanto, H., & Basri, B. (2023). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kualitas Hidup Penderita Diabetes Melitus Tipe 2. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(4), 4581–4587. <https://doi.org/10.31004/jkt.v4i4.16973>
- Rachman, S. K., Bhatara, T., & Hendryanny, E. (2021). Hubungan Antara Kontrol Glikemik (HBA1C), Durasi Penyakit, dan Profil Lipid Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II Dengan Kejadian Neuropati Diabetik: Scoping Review. *Jurnal Integrasi Jesehatan Dan Sains*, 3(22), 207–214. <https://www.researchgate.net/publication/354215683>

-
- Riskesdas. (2023). *Laporan Nasional Riskesdas 2023*. Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/hasil-ski-2023/>
- Rizqi, P. M. S., Dewi, S., Barokah, W., & Susanti, N. (2024). Hubungan usia, jenis kelamin terhadap pola makan dan risiko diabetes melitus di desa air hitam. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(3), 7484–7491. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/30318>
- Savitri, N. N., Umar, N., Sipatu, L., Supetran, I. W., & Ndama, M. (2022). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kepatuhan Diet pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe II : Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 5(12), 1540–1547. <https://doi.org/10.56338/mparki.v5i12.3094>
- Sholikhah, A., Widiarini, R., & Wibowo, P. A. (2021). Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dan Perilaku Self-Management Dengan Tingkat Stres Menjalani Diet Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Di Kelurahan Nambangan Lor Kecamatan Manguharjo Kota Madiun. *J-KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(2), 106. <https://doi.org/10.35329/jkesmas.v6i2.1874>
- Sundari, S. N. S., & Sutrisno, R. Y. (2023). Studi Kasus: Pengaruh Edukasi Penerapan Diet Diabetes Mellitus Terhadap Pengetahuan dan Kepatuhan Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe II. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 7(1), 61–69. <https://doi.org/10.57214/jusika.v7i1.278>
- Vellyana, D., Rahmawati, A., & Cikwanto. (2024). The Relationship between Family Emotional Support and Patient Compliance in Undergoing Diabetes Mellitus Discharge Planning at Griya Luka Pringsewu. *HealthCare Nursing Journal*, 6(2), 237–242. <https://doi.org/10.35568/healthcare.v6i2.4740>
- WHO. (2024). *Diabetes*. WHO. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>
- Wisudawati, E. R. S., Fauziah, N. A., & Angriani, D. (2023). Hubungan Pengetahuan Dan Self Management Dengan Tingkat Stres Pasien Diabetes Melitus Yang Menjalani Diet. *JURNAL KESEHATAN TERAPAN*, 10(1), 106–119. <https://doi.org/10.54816/jk.v10i1.612>