
Hubungan Ansietas dengan Mekanisme Koping pada Pasien Diabetes Melitus

The Relationship of Anxiety and Coping Mechanisms in Diabetes Mellitus Patient

Senti Sene¹, Betie Febriana¹, Wahyu Endang Setyowati¹, Dwi Heppy Rochmawati¹

¹ Universitas Islam Sultan Agung, Jawa Tengah, Indonesia

Informasi Artikel

Abstrak

Kata kunci:

Ansietas; Mekanisme Koping;
Diabetes Melitus

Diabetes Melitus adalah penyakit kronis yang secara signifikan mempengaruhi kesehatan mental pasien, terutama tingkat kecemasan mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara kecemasan dan mekanisme penanggulangan di antara pasien diabetes melitus di Semarang. Tingkat kecemasan yang tinggi dapat mengganggu kualitas hidup dan mempengaruhi manajemen penyakit, sehingga penting untuk memahami hubungan ini untuk perawatan pasien yang lebih baik. Penelitian ini menggunakan kuesioner DASS 42 untuk menilai tingkat kecemasan dan mekanisme koping pada pasien. Keandalan kuesioner dikonfirmasi dengan nilai alpha Cronbach 0,762, menunjukkan bahwa alat pengumpulan data dapat diandalkan. Selain itu, pengujian validitas menunjukkan bahwa nilai r yang dihitung (0,868-0,811) melebihi nilai tabel r (0,349), mengkonfirmasi validitas setiap pertanyaan dalam kuesioner. Temuan ini mengungkapkan hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dan mekanisme penanggulangan pada pasien diabetes melitus. Diamati bahwa pasien dengan tingkat kecemasan yang lebih tinggi cenderung menggunakan mekanisme koping yang kurang adaptif, yang dapat memperburuk kondisi kesehatan mereka. Ini menyoroti pentingnya mengatasi kecemasan dalam manajemen diabetes. Studi ini menyimpulkan bahwa manajemen kecemasan yang efektif dapat membantu pasien diabetes melitus dalam memanfaatkan mekanisme koping yang lebih adaptif. Oleh karena itu, penting bagi penyedia layanan kesehatan untuk menawarkan dukungan psikologis untuk membantu mengurangi tingkat kecemasan di antara pasien ini, yang pada akhirnya meningkatkan hasil kesehatan mereka secara keseluruhan.

Keywords:

Anxiety; Coping
Mechanisms; Diabetes
Mellitus

Abstract

Diabetes Mellitus is a chronic disease that significantly impacts patients' mental health, particularly their anxiety levels. This study aims to investigate the relationship between anxiety and coping mechanisms among diabetes mellitus patients in Semarang. This study employed the DASS 42 questionnaire to assess anxiety levels and coping mechanisms in patients. The results showed a significant correlation between anxiety levels and coping mechanisms in diabetes mellitus patients. The study revealed that patients with higher anxiety levels tend to use less adaptive coping mechanisms, which can exacerbate their health conditions. This study concludes that effective anxiety management is crucial in enabling diabetes mellitus patients to employ more adaptive coping mechanisms. Therefore, healthcare providers should offer psychological support to help reduce anxiety levels among these patients, ultimately improving their overall health outcomes.

PENDAHULUAN

Ansietas merupakan suatu kondisi psikologis yang ditandai oleh perasaan cemas, khawatir, atau takut yang berlebihan, seringkali tanpa alasan yang jelas. Dalam konteks kesehatan, ansietas dapat menjadi respons terhadap diagnosis penyakit kronis, seperti diabetes melitus. Fenomena ini semakin menjadi perhatian karena prevalensi diabetes yang terus meningkat secara global, dengan data menunjukkan bahwa sekitar 463 juta orang di seluruh dunia hidup dengan diabetes pada tahun 2019, dan angka ini diperkirakan akan meningkat menjadi 700 juta pada tahun 2045 (*International Diabetes Federation*, 2019). Komplikasi fisik dan psikologis yang dapat ditimbulkan oleh diabetes sering mengakibatkan peningkatan tingkat ansietas di kalangan pasien, sehingga mempengaruhi kualitas hidup mereka secara signifikan.

Meskipun ansietas dapat dianggap sebagai respons adaptif terhadap stres, kondisi ini dapat mengganggu mekanisme koping pasien dalam menghadapi tantangan hidup sehari-hari mereka. Mekanisme koping adalah cara individu mengelola stres dan dapat berfungsi sebagai pelindung terhadap dampak psikologis diagnosis penyakit serius. Namun, masih terdapat gap antara kondisi nyata di mana banyak pasien diabetes mengalami tingkat ansietas yang tinggi, dan kondisi ideal di mana mereka dapat mengelola kecemasan mereka dengan baik melalui mekanisme koping yang efektif. Temuan ini menyoroti kebutuhan akan penelitian lebih lanjut untuk memahami bagaimana ansietas dan mekanisme koping berinteraksi pada pasien diabetes melitus, serta faktor-faktor yang dapat mendukung atau menghambat penggunaan strategi koping yang efektif.

Diabetes Melitus merupakan salah satu penyakit yang menjadi penyebab utama kematian di seluruh dunia. Penyakit ini disebabkan oleh gangguan pada fungsi pankreas yang mengakibatkan kadar insulin yang tidak memadai, sehingga menyebabkan peningkatan kadar gula darah (Marasabessy et al., 2020). Pada tahun 2020, jumlah penderita Diabetes Melitus secara global mencapai 382 juta orang, dan angka ini diperkirakan akan meningkat sebesar 55% menjadi 592 juta pada tahun 2035. Indonesia tercatat sebagai salah satu negara dengan prevalensi Diabetes Melitus yang tinggi, dengan 8,5 juta kasus pada tahun 2020. Angka ini diprediksi akan meningkat menjadi 14,1 juta pada tahun 2035 (WHO, 2020). Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, jumlah penderita Diabetes Melitus di tanah air telah meningkat menjadi 19,47 juta jiwa pada tahun 2021 (Kemenkes RI, 2022).

Data dari Dinas Kesehatan Provinsi Lampung tahun 2022 menunjukkan bahwa terdapat 89.981 penderita Diabetes Melitus di Lampung pada tahun 2022, dengan 99% di antaranya telah menerima pelayanan kesehatan yang memadai. Sementara itu, di Kabupaten Lampung Tengah, terdapat 12.002 penderita, namun hanya 90% yang mendapatkan pelayanan kesehatan sesuai standar. Selain itu, hasil survei lapangan di Puskesmas Pujokerto, Lampung Tengah, menunjukkan adanya peningkatan jumlah penderita, dari 530 orang pada Januari 2020 menjadi 547 orang pada tahun 2022 (Puskesmas Pujokerto, 2022).

Menurut Brunner & Suddarth (2016), jika tidak segera ditangani, Diabetes Melitus dapat menyebabkan komplikasi serius, yang dibagi menjadi dua jenis: akut dan kronis. Komplikasi akut meliputi hipoglikemia, ketoasidosis, dan hiperglikemia, yang dapat menyebabkan gejala seperti perubahan kesadaran, penglihatan kabur, dan sakit kepala, bahkan dapat berakibat fatal jika tidak segera ditangani. Sementara itu, komplikasi kronis dapat menyebabkan kerusakan pembuluh darah, meningkatkan risiko penyakit jantung, stroke, dan gangguan ginjal, serta berdampak pada kondisi psikologis dan sosial penderitanya (Rahmawati et al., 2018). Salah satu dampak psikologis yang umum dialami oleh penderita Diabetes Melitus adalah kecemasan, seperti yang dinyatakan oleh (Meiditya 2017).

Kecemasan yang dialami oleh pasien Diabetes Melitus dapat memicu reaksi fisiologis yang berdampak pada sistem endokrin mereka, sehingga mempengaruhi regulasi insulin, meningkatkan produksi glukosa, dan mengganggu penyerapan glukosa. Berbagai faktor seperti pola makan, stres, kondisi emosional, berat badan, usia, dan aktivitas fisik dapat mempengaruhi kadar glukosa darah. Jika tidak terkontrol, peningkatan kadar glukosa darah dapat memperburuk kecemasan pada individu yang menderita Diabetes Melitus. (Hasanah, 2019).

Menurut WHO (2016), terdapat peningkatan prevalensi kelainan psikis secara global.

Jumlah individu yang mengalami kecemasan meningkat sebesar 50%, mencapai 615 juta jiwa. Sekitar 30% dari gangguan mental disebabkan oleh beban penyakit. WHO juga memprediksi bahwa kecemasan akan menjadi salah satu masalah kesehatan utama pada tahun 2020 dan menempati peringkat kedua sebagai penyakit paling umum di dunia. Individu dengan penyakit kronis, termasuk penderita DM dengan keadaan kesehatan yang lebih parah untuk mengalami kecemasan. Menurut laporan WHO (2020), sekitar 27% pasien Diabetes Melitus mengalami kecemasan. Selain itu, penelitian Noya (2018) menemukan bahwa tingkat kecemasan pada penderita Diabetes Melitus 20% lebih tinggi dibandingkan dengan individu yang tidak menderita diabetes.

Penelitian Saleh, Maryunis, dan Murtini (2020) menemukan bahwa 65,7% responden penderita Diabetes Melitus (23 dari 35 responden) mengalami kecemasan. Sementara itu, penelitian di Pakistan melaporkan bahwa lebih dari setengah pasien Diabetes Melitus (50,7% dari 142 pasien) mengalami kecemasan (Khan et al., 2019). Kecemasan pada penderita Diabetes Melitus dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik dari dalam diri individu maupun dari lingkungan eksternal. Faktor internal mencakup usia, pengalaman dalam pengobatan, pemahaman diri, serta peran yang dijalankan seseorang. Sementara itu, faktor eksternal mencakup kondisi medis, tingkat pendidikan, dan kemampuan individu untuk beradaptasi dengan penyakitnya (Novitasari, 2014).

Tingkat kecemasan pada pasien Diabetes Melitus dipengaruhi oleh mekanisme koping yang digunakan. Individu yang menghadapi kecemasan akan menggunakan strategi koping tertentu untuk mengatasinya. Jika individu tidak dapat mengelola kecemasan secara efektif, maka dapat berujung pada Perilaku yang tidak sehat (Muhsinatun, 2018). Oleh karena itu, Strategi penanganan tekanan yang digunakan Individu dengan kondisi diabetes memiliki peran kunci dalam menentukan tingkat kecemasan yang dialaminya. Jika pasien mampu menyesuaikan diri dengan baik melalui strategi koping yang efektif, maka mereka dapat menangani masalah yang dihadapi dengan lebih efektif. Sebaliknya, jika koping yang digunakan kurang adaptif, kecemasan dapat semakin meningkat. Oleh karena itu, penderita Diabetes Melitus perlu menerapkan berbagai cara untuk mengelola stres dan kecemasan secara efektif akibat penyakit yang dialaminya (Ekawati, 2019).

Penderita Diabetes Melitus menggunakan dua jenis mekanisme koping utama, yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. *Problem-focused coping* berfokus pada mengatasi sumber stres secara langsung dan mencari solusi, *sedangkan emotion-focused coping* berfokus pada mengurangi atau menghilangkan respons emosional terhadap situasi yang menekan. Strategi koping melibatkan tindakan kognitif atau perilaku yang digunakan individu untuk merespons situasi yang menekan. Sementara itu, gaya koping merupakan pola strategi yang digunakan secara konsisten oleh individu dan menjadi kebiasaan dalam menghadapi berbagai permasalahan (Tandra, 2017).

METODE

Penelitian ini menggunakan metode Penelitian deskriptif kuantitatif. Fokus penelitian deskriptif adalah untuk menyajikan atau menjelaskan hasil penelitian secara objektif dan sistematis. Penelitian menggunakan rancangan penelitian yang bersifat non eksperimental dengan desain penelitian *cross-sectional* adalah jenis penelitian yang melibatkan berbagai objek yang berbeda, tetapi dilakukan pada waktu yang bersamaan. Bahwa dengan desain ini dapat mengetahui tingkat ansietas dan mekanisme koping pada satu waktu tanpa adanya intervensi waktu. Populasi yang menjadi fokus dalam penelitian ini adalah seluruh pasien yang berkunjung ke Poli Klinik Penyakit Dalam dengan jumlah populasi terdapat 433 pasien dengan diagnosa Diabetes Melitus non-insulin tergantung tanpa komplikasi. Data didapat dalam tiga bulan terakhir. Bila dirata-rata, maka perbulan didapatkan jumlah 143 pasien. Dalam penelitian ini, teknik yang digunakan untuk pengambilan sampel adalah *proportional random sampling* secara acak. Ukuran sampel ditentukan menggunakan rumus Yamane, dengan jumlah sampel sebanyak 105 responden pasien di Poli Klinik Penyakit Dalam. Variabel yang diteliti meliputi ansietas sebagai variabel independen dan mekanisme koping sebagai variabel dependen.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner, yaitu DASS 42 untuk mengukur ansietas dan WCQ untuk mengukur mekanisme koping. Uji statistik yang digunakan adalah uji chi square.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian yang dilakukan pada bulan Januari 2025 di Poli Klinik Penyakit Dalam, Ruang Baitul Ma'ruf, Baitul Izzah 1, Baitul Izzah 2 Rumah Sakit Islam Sultan Agung, RT 01 RW 02 Banjardowo, Puskesmas Genuk Sari, dan RW 21 Pucang Gading melibatkan 105 responden yang bertujuan untuk mengetahui mengukur tingkat ansietas dan menganalisis mekanisme koping dalam menghadapi penyakit Diabetes Melitus. Hasil penelitian ini disajikan dalam beberapa bagian analisis, yakni analisis univariat dan bivariat, yang mencakup berbagai faktor demografis dan variabel yang relevan.

Hasil Analisis Univariat

Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Pendidikan, Pekerjaan, dan Lama Mengalami Diabetes Melitus. Tingkat Ansietas dan Mekanisme Koping

1. Usia

Tabel 1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan karakteristik usia (n=105) tahun 2025

Usia	Frekuensi	Presentase (100%)
26-35	3	3,0%
36-45	7	11,5%
46-55	9	30,7%
56-65	10	41,2%
> 65	8	14,5%
Total	105	100%

Berdasarkan Tabel 1, terlihat bahwa kelompok usia yang paling banyak di antara responden dalam penelitian ini adalah mereka yang berusia 56-65 tahun, dengan persentase mencapai 41,2% (jumlah 10 orang). Sebaliknya, kelompok usia yang paling sedikit adalah mereka yang berusia 26-35 tahun, yaitu sebanyak 3,0% (jumlah 3 orang).

2. Jenis Kelamin

Tabel 2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan karakteristik jenis kelamin laki-laki dan perempuan (n=105) tahun 2025

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase (100%)
Laki-laki	65	61,9%
Perempuan	40	38,1%
Total	105	100%

Berdasarkan Tabel 2, dapat dilihat bahwa jenis kelamin responden yang paling banyak dalam penelitian ini adalah laki-laki, yaitu sebanyak 61,9% (65 orang). Sementara itu, jenis kelamin perempuan merupakan kelompok yang lebih sedikit, yaitu sebanyak 38,1% (40 orang).

3. Pendidikan

Tabel 3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan karakteristik pendidikan tidak sekolah, SD, SLTP, SLTA, akademi/PT (n=105) tahun 2025

Pendidikan	Frekuensi	Presentase (100%)
Tidak sekolah	13	12,4%
SD	29	27,6%
SLTP	13	12,4%
SLTA	44	41,9%
Akademi/PT	6	5,7%
Total	105	100%

Menurut data yang terdapat pada Tabel 3, responden dengan tingkat pendidikan SLTA mendominasi, mencapai 41,9% atau sebanyak 44 orang. Di sisi lain, tingkat pendidikan dari akademi atau perguruan tinggi merupakan kelompok dengan persentase terendah, yaitu 5,7% atau setara dengan 6 orang.

4. Pekerjaan

Tabel 4 Distribusi frekuensi responden berdasarkan karakteristik pekerjaan (n=105) tahun 2025

Pekerjaan	Frekuensi	Presentase (100%)
PNS	2	1,9%
Petani	2	1,9%
Pegawai swasta	20	19,0%
Wiraswasta/pedagang	20	19,0%
Ibu rumah tangga	45	42,9%
Tidak bekerja	16	15,2%
Total	105	100%

Berdasarkan Tabel 4, dapat dilihat bahwa jenis pekerjaan responden yang paling banyak dalam penelitian ini adalah ibu rumah tangga, yaitu sebanyak 42,9% (45 orang). Sementara itu, jenis pekerjaan yang paling sedikit adalah PNS dan petani, masing-masing sebanyak 1,9% (2 orang).

5. Lama Mengalami Diabetes Melitus

Tabel 4 Distribusi frekuensi responden berdasarkan karakteristik lama mengalami diabetes melitus (< 1), (1,5), (5-10), (> 10) (n=105) tahun 2025

Lama Mengalami Diabetes Melitus	Frekuensi	Presentase (100%)
< 1 Tahun	11	10,5%
1,5 Tahun	47	44,8%
5-10 Tahun	26	24,8%
> 10 Tahun	21	20,0%
Total	105	100%

Berdasarkan data pada Tabel 5, terlihat bahwa lamanya sasaran menderita diabetes melitus dominan 1-5 tahun 44,8% (47 orang). Sementara itu, rentang waktu terendah adalah < 1 tahun 10,5% (11 orang).

6. Tingkat Ansietas Pasien Diabetes Melitus

Tabel 6 Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat ansietas (n=105) tahun 2025

Tingkat Ansietas	Jumlah	Presentase (%)
Normal	65	61,9%
Ringan	11	10,5%
Sedang	14	13,3%
Berat	9	8,6%
Sangat Berat	6	5,7%
Total	105	100%

Tabel 6 di atas memperlihatkan bahwa jumlah responden menunjukkan bahwa 105 pasien. Tingkat ansietas pasien diabetes melitus dalam penelitian ini yaitu terbanyak pada tingkat normal berjumlah 65 orang (61,9%) dan yang sedikit pada tingkat sangat berat berjumlah 6 orang (5,7%).

7. Mekanisme Koping Pasien Diabetes Melitus

Tabel 7 Distribusi frekuensi responden berdasarkan mekanisme koping (n=105) tahun 2025

Mekanisme Koping	Jumlah	Presentase (%)
Rendah	21	20,0%
Sedang	83	79,0%
Tinggi	1	1,0%
Total	105	100%

Berdasarkan Tabel 7, dapat dilihat bahwa total responden pada studi yang dilakukan 105 pasien. Mekanisme koping pasien dengan diabetes dalam penelitian ini yaitu terbanyak pada mekanisme koping sedang berjumlah 83 orang (79,0%) dan yang sedikit pada mekanisme koping tinggi berjumlah 1 orang (1,0%).

Hasil Analisis Bivariat

8. Hubungan Antara Tingkat Ansietas Dengan Mekanisme Koping

Untuk menganalisis dalam penelitian ini, hubungan antara variabel independen dan variabel dependen dianalisis menggunakan uji statistik chi-square dengan skala data ordinal.

Tabel 8 Distribusi analisis hubungan antara tingkat ansietas dengan mekanisme koping (n=105) tahun 2025 dengan uji chi square

Tingkat Ansietas	Mekanisme Koping			Total	P-Value
	Rendah %	Sedang N	Tinggi %		
Normal	6 (13,8%)	62 (54,5%)	1 (7%)	69 (69,0%)	0.015
Ringan	3 (2,0%)	7 (7,9%)	0 (1%)	10 (10,0%)	
Sedang	7 (2,6%)	6 (10,3%)	0 (1%)	13 (13,0%)	
Berat	3	6	0	9	

	(1,8%)	(7,1%)	(1%)	(9,0%)
Sangat berat	2	2	0	4
	(8%)	(3,2%)	(0%)	(4,0%)
	21	83	1	105
	(21,0%)	(83,0%)	(1%)	(105,0%)

Hasil analisis yang tercantum dalam Tabel 8 memperlihatkan bahwa responden dengan ansietas sangat berat memiliki distribusi sebagai berikut: 8% (2 responden) memiliki mekanisme koping rendah, 3,2% (2 responden) memiliki mekanisme koping sedang, dan 0% (0 responden) memiliki mekanisme koping tinggi. Ansietas berat sebanyak 3 responden (1,8%) mengalami ansietas rendah, ansietas berat sebanyak 6 responden (7,1%) mengalami mekanisme koping sedang, ansietas berat sebanyak 0 responden (1%) mengalami mekanisme koping tinggi.

Ansietas sedang sebanyak 7 responden (2,6%) mengalami mekanisme koping rendah, ansietas sedang sebanyak 6 responden (10,3%) mengalami mekanisme koping sedang, ansietas sedang sebanyak 13 responden (13,0%) mengalami mekanisme koping tinggi. Ansietas ringan sebanyak 3 responden (2,0%) mengalami mekanisme koping rendah, ansietas ringan sebanyak 7 responden (7,9%) mengalami mekanisme koping sedang, ansietas ringan sebanyak 10 responden (10,0%) mengalami mekanisme koping tinggi. Ansietas normal sebanyak 6 responden (13,8%) mengalami mekanisme koping rendah, ansietas normal sebanyak 62 responden (54,5%) mengalami mekanisme koping sedang, ansietas normal sebanyak 1 responden (7%) mengalami mekanisme koping tinggi.

Pembahasan

Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Hasil penelitian ini hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kelompok usia 56-65 tahun, yaitu sebanyak 41,2% (10 responden), sementara responden yang berusia 26-35 tahun relatif sedikit, yaitu hanya 3,0% (3 responden). Sebagian besar responden berusia antara 51 hingga 60 tahun, dengan total sebanyak 25 orang atau 37,9%. Rentang usia ini termasuk dalam kategori lansia (Depkes RI, 2009). Penelitian menunjukkan bahwa individu yang berusia di atas 46 tahun memiliki risiko tinggi untuk mengalami penyakit diabetes melitus, hal ini disebabkan oleh proses degeneratif yang mempengaruhi produksi insulin (Akhsyari, 2015). Selain itu, penurunan sensitivitas pankreas dalam memproduksi insulin juga dipengaruhi oleh faktor usia (Tandra, 2008).

Sebagian besar responden yang mengalami diabetes melitus berada dalam kelompok usia 51-60 tahun, dengan total 31 responden atau sekitar 43,66%. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Trisnawati (2012), yang mengungkapkan bahwa kejadian diabetes melitus paling sering ditemukan pada individu berusia 45 tahun ke atas. Usia menjadi salah satu faktor risiko yang tidak dapat diubah, karena seiring bertambahnya usia, metabolisme tubuh cenderung melambat dan kemampuan jaringan untuk menyerap glukosa dari darah pun menurun, terutama pada individu yang berusia di atas 40 tahun (Budiyanto dalam Suraoka, 2012).

Penurunan kemampuan tubuh dalam memproduksi insulin seiring bertambahnya usia, sebagaimana diungkapkan oleh Tandra (2008), memengaruhi munculnya diabetes melitus. Mayoritas responden yang menderita diabetes melitus berada dalam kelompok usia 51-60 tahun, dengan total 31 responden atau 43,66%. Temuan ini sejalan dengan penelitian Trisnawati (2012), yang menunjukkan bahwa kejadian diabetes melitus paling umum terjadi pada individu yang berusia 45 tahun ke atas. Usia menjadi salah satu faktor risiko yang tidak dapat diubah. Seiring bertambahnya usia, metabolisme tubuh cenderung melambat, dan kemampuan jaringan untuk menyerap glukosa dari darah juga mengalami penurunan, terutama pada mereka yang berusia di atas 40 tahun (Budiyanto dalam Suraoka, 2012).

Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa sebagian besar responden adalah laki-laki, dengan persentase mencapai 61,9%, atau setara dengan 65 responden, sedangkan responden perempuan berjumlah 38,1% (40 responden). Hasil penelitian mengungkapkan bahwa mayoritas responden laki-

laki, yang mencapai 51,5% (34 responden), mengalami kontrol kadar gula darah yang kurang terjaga jika dibandingkan dengan responden perempuan. Kondisi ini disebabkan oleh kurangnya kesadaran laki-laki akan pentingnya pola hidup sehat, termasuk dalam hal diet yang seimbang, aktivitas fisik yang rutin, serta pengobatan yang teratur (Wulandari, Herawati, dan Wande, 2017). Namun, penelitian lain menyatakan bahwa perempuan lebih rentan terhadap diabetes melitus, terutama setelah menopause, karena penurunan hormon estrogen dan progesteron yang mempengaruhi sensitivitas insulin (Mokolomban, Wiyono & Mpila, 2018).

Penelitian di Puskesmas Martapura 2 melibatkan 71 responden, dengan mayoritas berjenis kelamin perempuan, sebanyak 64,79% dari responden, atau 46 orang, menunjukkan kecenderungan terhadap kecemasan. Temuan ini sejalan dengan teori yang diungkapkan oleh Kassler (2014) dalam Halgin (2015), yang menyatakan bahwa kecemasan lebih sering dialami oleh wanita. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa wanita cenderung lebih mengandalkan perasaan dan memiliki sifat yang lebih rentan secara fisik maupun mental. Akibatnya, mereka lebih mudah merasakan kecemasan dan menjadi lebih sensitif, terutama ketika dihadapkan pada kenyataan harus menjalani pengobatan secara terus-menerus demi kelangsungan hidup mereka.

Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden telah menyelesaikan pendidikan terakhir mereka setingkat Sekolah Lanjutan Tingkat Atas (SLTA), dengan jumlah yang mencapai 41,9% (44 responden), sedangkan responden dengan pendidikan akademi/PT relatif sedikit, yaitu hanya 5,7% (6 responden). Karakteristik responden menunjukkan bahwa sebagian besar, yaitu 40,9% atau sebanyak 27 responden, memiliki tingkat pendidikan SMA/SMK/MA. Selain itu, terdapat kecenderungan bahwa orang dengan pendidikan yang lebih tinggi cenderung memiliki pengetahuan yang lebih baik tentang kesehatan dibandingkan dengan mereka yang berpendidikan lebih rendah.

Tingkat pendidikan seseorang berpengaruh terhadap kesadarannya dalam menjalani gaya hidup sehat. Seseorang dengan pendidikan tinggi cenderung memiliki kesadaran yang lebih tinggi untuk menjaga kesehatannya, sedangkan mereka dengan pendidikan rendah memiliki kesadaran yang lebih rendah dalam mengurangi risiko penyakit (Pahlawati & Nugroho, 2019). Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden berpendidikan SMA sederajat merupakan kelompok terbesar, yaitu 32,39%, sedangkan responden yang tidak bersekolah merupakan kelompok terkecil, yaitu 7,04%. Tingkat pendidikan seseorang memiliki pengaruh signifikan terhadap pengetahuannya, di mana terdapat hubungan positif antara tingkat pendidikan dan kualitas pengetahuan.

Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa sebagian besar responden bekerja sebagai ibu rumah tangga, dengan jumlah yang mencapai 42,9% (45 responden), sedangkan responden yang bekerja sebagai PNS dan petani relatif sedikit, yaitu hanya 1,9% (2 responden). Karakteristik para responden mengindikasikan bahwa mayoritas di antaranya tidak bekerja, dengan persentase mencapai 40,9% atau sebanyak 27 orang. Situasi ini dapat meningkatkan risiko obesitas, mengingat aktivitas fisik yang minim akan mengurangi pembakaran energi, sehingga kelebihan energi tersebut akan disimpan dalam bentuk lemak. Akumulasi lemak ini dapat mengganggu fungsi metabolisme dan endokrin, sehingga meningkatkan risiko diabetes melitus karena lemak dapat menghambat produksi insulin (Yasmin, Ayu & Rijai, 2016).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden berprofesi sebagai ibu rumah tangga, mencapai 43,66%, sementara yang paling sedikit adalah buruh atau petani, yang hanya sebanyak 7,04%. Temuan Hartono (2012) juga mendukung hal ini, yang menunjukkan bahwa sebagian besar penderita diabetes melitus adalah ibu rumah tangga dengan aktivitas fisik yang rendah, mengonsumsi makanan Tinggi kalori dan kurang berolahraga. Hal ini tentunya memperbesar risiko obesitas, yang dapat memicu munculnya diabetes melitus. Selain faktor tersebut, gaya hidup modern yang dipengaruhi oleh kemajuan teknologi dan stabilitas ekonomi juga berkontribusi, di mana orang cenderung lebih memilih menggunakan kendaraan untuk perjalanan pendek yang sebenarnya bisa dilakukan dengan berjalan kaki (Suiraoaka, 2012).

Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Mengalami Diabetes Melitus

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden telah mengalami diabetes melitus selama sekitar 1,5 tahun yaitu 44,8% (47 responden), sedangkan responden yang mengalami diabetes melitus kurang dari 1 tahun relatif sedikit, yaitu hanya 10,5% (11 responden). Karakteristik responden menunjukkan bahwa mayoritas responden telah menderita diabetes Dalam jangka waktu 1 hingga 5 tahun, sekitar 50% responden (33 orang) mengalami diabetes. Seiring bertambahnya durasi penderitaan tersebut, mereka semakin berkesempatan untuk memahami lebih dalam mengenai penyakit yang mereka derita dan mengembangkan pengalaman dalam mengontrolnya (Setiyorini & Wulandari, 2017).

Lama menderita penyakit diabetes juga bervariasi, dengan mayoritas responden (76,06%) telah menderita penyakit ini selama lebih dari 1 tahun, yaitu sebanyak 54 responden. Sementara itu, terdapat 17 responden (23,94%) yang telah menderita penyakit ini selama kurang dari 1 tahun. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Bataha, Y, B, yang mengindikasikan bahwa sebagian besar penderita diabetes melitus telah menderita penyakit ini selama lebih dari satu tahun (Bataha, Y,B, 2011).

Tingkat Ansietas Pasien Diabetes Melitus

Hasil penelitian yang melibatkan 105 responden menunjukkan bahwa mayoritas memiliki tingkat kecemasan normal, dengan persentase mencapai 61,9% (65 orang). Namun, terdapat juga Sebagian kecil responden, yaitu 5,7% atau sebanyak 6 orang, mengalami tingkat kecemasan yang sangat berat. Penelitian ini menunjukkan bahwa variabel tingkat kecemasan responden memiliki hasil yang signifikan, di mana 28,2% responden mengalami kecemasan ringan, sementara 71,8% lainnya mengalami kecemasan berat. Hal ini dapat dimaklumi, mengingat penyakit diabetes melitus dapat menyebabkan berbagai komplikasi jangka panjang yang serius, termasuk gangguan penglihatan, penyakit ginjal, dan kerusakan saraf dapat terjadi. Meskipun demikian, menerapkan gaya hidup sehat dapat memberikan bantuan yang signifikan dalam mengatasi perasaan cemas, seringkali penderita diabetes melitus merasa tidak berdaya dan kesulitan untuk mengatasi masalah yang dihadapi, yang justru dapat memperburuk perasaan cemas tersebut (Purwaningsih dan Karlina, 2010).

Mekansime Koping Pasien Diabetes Melitus

Hasil penelitian yang melibatkan 105 responden menunjukkan bahwa sebagian besar dari mereka, yaitu 79,0% atau sebanyak 83 orang, memiliki mekanisme koping yang berada dalam kategori sedang. Namun, terdapat juga sebagian kecil responden yang memiliki mekanisme koping yang tinggi, yakni hanya 1,0% atau 1 orang.

Mekanisme koping seseorang dipengaruhi oleh tingkat pendidikan yang dimiliki. Sebagaimana dijelaskan oleh Damayanti (2015), individu dengan pendidikan yang lebih tinggi umumnya memiliki pengetahuan dan informasi yang lebih luas dalam menghadapi penyakit. Hal ini memungkinkan mereka untuk lebih baik beradaptasi dan mengatasi berbagai tantangan yang muncul. Meskipun demikian, penting untuk dicatat bahwa tingkat pendidikan bukanlah satu-satunya penentu dalam hal ini jenis koping yang digunakan. Seseorang dengan pendidikan tinggi dapat menggunakan koping maladaptif, sedangkan individu dengan pendidikan rendah dapat menggunakan koping adaptif (Heriani, Nauli & Woferst, 2012).

Hubungan Ansietas Dengan Mekanisme Koping

Berdasarkan Hasil pengolahan data dilakukan dengan menggunakan program IBM SPSS *Statistics* 26 untuk Windows, yang menghasilkan nilai probabilitas sebesar 0,015 pada uji Chi Square. Nilai ini lebih kecil dari $\alpha = 0,05$, kita dapat menyimpulkan untuk menolak H_0 , yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan. Korelasi ansietas dengan mekanisme koping pada pasien diabetes melitus. Hal ini mungkin karena sebagian besar responden mempunyai usia yang sudah lanjut dan lamanya mengalami diabetes melitus sehingga mempunyai tingkat ansietas normal dan mekanisme koping sedang, meskipun sebagian besar pasien berumur 56-65 tahun dan lama mengalami diabetes melitus 1,5 tahun. Mekanisme koping seseorang dipengaruhi oleh faktor usia serta lamanya menderita suatu penyakit. Menurut Rasmun (2004), baik usia maupun durasi penderitaan dapat memengaruhi pengalaman individu dalam menghadapi sakit yang dideritanya. Semakin tua usia dan semakin lama menderita diabetes, maka semakin banyak pengalaman yang dimiliki seseorang tentang penyakitnya. Pengalaman ini

memungkinkan penderita memiliki pengetahuan yang lebih luas tentang perawatan penyakitnya.

SIMPULAN

Karakteristik Responden: Penelitian ini berhasil mengidentifikasi berbagai karakteristik responden, seperti usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, pekerjaan, serta lamanya mereka menderita diabetes melitus. Informasi ini sangat penting untuk memahami latar belakang sosial dan perilaku para responden yang terlibat, sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih tepat tentang fenomena yang sedang diteliti. **Tingkat Kesehatan Pasien:** Penelitian ini juga bertujuan untuk menentukan tingkat kesehatan pasien dengan diabetes melitus. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesehatan mental pasien, khususnya tingkat kecemasan, memiliki dampak signifikan terhadap kualitas hidup mereka. Pasien yang mengalami kecemasan tinggi cenderung memiliki masalah dalam mengelola penyakit mereka. **Mekanisme Koping:** Penelitian ini berhasil mengidentifikasi berbagai strategi koping yang diterapkan oleh individu dengan diabetes melitus. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa mekanisme koping yang bersifat adaptif, seperti mencari dukungan sosial dan berfokus pada solusi, lebih efektif dalam membantu penderita mengatasi stres yang terkait dengan penyakit mereka, dibandingkan dengan strategi koping yang kurang adaptif. **Analisis Hubungan:** Penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui hubungan antara kecemasan dan mekanisme koping pada penderita diabetes melitus. Kecemasan yang lebih tinggi berhubungan dengan strategi koping yang kurang efektif pada penderita diabetes melitus.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhsyari, H. (2015). Risiko Diabetes Melitus berdasarkan Usia. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 5(2), 56–64.
- Anjani, A. D., Aulia, D. L. N., & Suryanti. (2021). *Metode Penelitian Kesehatan* (1st ed.). Pena Persada.
- Aryanto, T. A., Sulastyawati, S., Pujiastuti, N., & Hidayah, N. (2024). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kualitas Hidup Penderita Diabetes Melitus. *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, 9(1), 63. <https://doi.org/10.30829/jumantik.v9i1.16986>
- Bataha, Y. B. (2011). Durasi Diabetes dan Pengetahuan Pasien. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 3(2), 40–46.
- Brunner, L. S., & Suddarth, D. S. (2016). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah* (Edisi 12, Vol. 2). EGC.
- Budiyanto. (2012). Penurunan Kemampuan Jaringan Menyerap Glukosa. Dalam Suiroaka. *Dasar-dasar Patofisiologi*. Yogyakarta: Andi.
- Chrisnawati, G., & Aldino, T. (2019). Aplikasi Pengukuran Tingkat Kecemasan Berdasarkan Skala HARS Berbasis Android. *Jurnal Teknik Komputer AMIK BSI*, 4(2), 174–180.
- Diani, N., Choiruna, H. P., Aprilyani, O., Ilham, A. M., & Noor, M. F. (2022). Tingkat Kecemasan dan Mekanisme Koping pada Penderita Diabetes Melitus di Masa Pandemi Covid-19. *Prosiding Seminar Nasional Lingkungan Lahan Basah*, 7(1).
- Ekawati, D. (2019). Manajemen Stress dan Koping pada Pasien Kronis. *Jurnal Keperawatan Komprehensif*, 8(1), 12–19
- Halgin, R. P. (2015). *Psikologi Abnormal* (Edisi ke-6). Salemba Humanika.
- Hasanah, U. (2019). Hubungan Kecemasan dengan Kadar Glukosa Darah pada Pasien Diabetes Melitus. *Jurnal Keperawatan Holistik*, 5(2), 89–96.

Heriani, F., Nauli, F., & Woferst, Y. (2012). Koping Adaptif dan Maladaptif pada Pasien Penyakit Kronis. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 15(1), 77–83.

International Diabetes Federation. (2019). *IDF Diabetes Atlas (9th ed.)*. <https://www.diabetesatlas.org>

Kemendes RI. (2022). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2021*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Khan, M. A., Ahmad, T., & Mahmood, N. (2019). Prevalence of Anxiety Among Diabetes Mellitus Patients in Pakistan. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 35(1), 123–127.

Marasabessy, M. A., et al. (2020). *Diabetes Melitus: Epidemiologi dan Pencegahan*. Jakarta: Medika.

Meiditya, D. (2017). Kecemasan pada Pasien Diabetes Melitus. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 3(2), 45–51.

Mokolomban, A., Wiyono, W., & Mpila, D. (2018). Perubahan Hormon dan Risiko Diabetes pada Wanita Menopause. *Jurnal Kedokteran Tropis*, 4(2), 88–95.

Muhsinatun, N. (2018). Strategi Koping pada Pasien dengan Penyakit Kronis. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 10(1), 33–40.

Noya, R. A. (2018). Hubungan Dukungan Sosial dan Kecemasan pada Pasien Diabetes Melitus. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 6(1), 23–30.

Novitasari, R. (2014). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan pada Penderita Diabetes Melitus. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 7(1), 56–62.

Nursalam. (2008). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan (Ed. 2)*. Salemba Medika.

Nursalam. (2014). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis (Ed. 3)*. Salemba Medika.

Pahlawati, S., & Nugroho, H. S. W. (2019). Hubungan Tingkat Pendidikan dengan Kesadaran Gaya Hidup Sehat. *Jurnal Promosi Kesehatan*, 7(1), 55–62.

Prawinda, Y. D., et al. (2024). Penatalaksanaan Lima Pilar Diabetes Melitus Oleh Diabetisi: Studi Fenomenologi. *Journal Nursing Research Publication Media (NURSEPEDIA)*, 3(1), 12–25. <https://doi.org/10.55887/nrpm.v3i1.52>

Puskesmas Pujokerto. (2022). *Laporan Tahunan Jumlah Penderita Diabetes Melitus di Wilayah Kerja Pujokerto Tahun 2022*. Lampung Tengah: Dinas Kesehatan Kabupaten.

Purwaningsih, A., & Karlina, I. (2010). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kecemasan Pasien Diabetes Melitus. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 2(1), 10–18.

Rahmawati, E., et al. (2018). Dampak Komplikasi Diabetes Melitus terhadap Psikososial Pasien. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 21(1), 15–23.

Rasmun. (2004). Pengaruh Lama Menderita Penyakit terhadap Koping Pasien. *Jurnal Kesehatan Mental*, 2(1), 25–32.

Saleh, N., Maryunis, & Murtini. (2020). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Diabetes Melitus. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 6(3), 87–95.

Setiyorini, D., & Wulandari, N. (2017). Hubungan Lama Menderita Diabetes dengan Tingkat Pengetahuan Pasien. *Jurnal Keperawatan Nasional*, 9(2), 77–85.

- Sukmawaty, M. N. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Mekanisme Koping Penderita Diabetes Melitus di Puskesmas Martapura 2. *Jurnal Ilmu Kesehatan Insan Sehat*, 9(2), 127–131.
- Suiraoaka, I. M. (2012). *Dasar-dasar Patofisiologi*. Yogyakarta: Andi.
- Tandra, H. (2008). *Mengatasi Diabetes Melitus Secara Komprehensif*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Trisnawati, M. (2012). Usia dan Risiko Diabetes Melitus. *Jurnal Keperawatan*, 4(1), 11–18.
- WHO. (2016). *Global Health Estimates: Anxiety Disorders*. Geneva: World Health Organization.
- WHO. (2020). *Diabetes Country Profiles 2020*. Geneva: World Health Organization.
- Wulandari, D., Herawati, E., & Wandu, M. (2017). Tingkat Kecemasan dan Kontrol Gula Darah Berdasarkan Jenis Kelamin. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 11(2), 121–127.
- Yanes, T. (2015). Hubungan Antara Tingkat Kecemasan dan Mekanisme Koping pada Penderita Diabetes Melitus Tipe II. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 8(1), 55–62.
- Yasmin, R., Ayu, F., & Rijai, A. (2016). Aktivitas Fisik dan Risiko Obesitas pada Penderita Diabetes. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 6(1), 89–94