

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Diabetes melitus (DM) adalah penyakit metabolik yang ditandai dengan hiperglikemia kronis akibat gangguan sekresi insulin, kerja insulin, atau keduanya. Menurut World Health Organization (WHO), diabetes merupakan salah satu penyebab utama kematian di seluruh dunia. Diabetes melitus adalah masalah kesehatan global yang membutuhkan perhatian serius, karena prevalensinya terus meningkat setiap tahunnya (Kharisma et al., 2023).

WHO mencatat bahwa pada tahun 2021, terdapat sekitar 537 juta orang dewasa di dunia yang hidup dengan diabetes, dengan proyeksi angka tersebut akan meningkat menjadi 643 juta pada tahun 2030. Di Asia, prevalensi diabetes mencapai 8,5% dari populasi dewasa, yang sebagian besar dipengaruhi oleh perubahan gaya hidup, seperti pola makan tinggi gula dan lemak, kurang aktivitas fisik, serta meningkatnya prevalensi obesitas. Negara-negara berkembang di Asia, termasuk Indonesia, menghadapi tantangan besar dalam mengendalikan prevalensi diabetes akibat keterbatasan sumber daya kesehatan dan rendahnya kesadaran masyarakat (WHO., 2023).

Di Indonesia, hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan bahwa prevalensi diabetes mencapai 10,9% pada populasi di atas usia 15 tahun. Data ini menempatkan diabetes sebagai salah satu penyakit tidak menular utama

yang perlu mendapat perhatian khusus dari pemerintah dan masyarakat. Di tingkat lokal, Kabupaten Pekalongan menjadi salah satu daerah dengan angka prevalensi diabetes yang tinggi. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Pekalongan tahun 2023, sekitar 12% populasi dewasa di wilayah tersebut menderita diabetes. Sebagian besar pasien yang tercatat juga mengalami komplikasi serius, termasuk stres akibat manajemen penyakit yang kompleks (Dinas Kesehatan Kabupaten Pekalongan, 2023).

Diabetes melitus tidak hanya berdampak pada kondisi fisik, tetapi juga memberikan tekanan psikologis yang signifikan, salah satunya berupa stres. Stres pada pasien diabetes dapat timbul akibat berbagai faktor, seperti ketidakpastian mengenai perjalanan penyakit, munculnya komplikasi, tuntutan pengelolaan penyakit yang kompleks, serta perubahan gaya hidup yang harus dijalani. Stres yang tidak terkelola dengan baik dapat memengaruhi keseimbangan fisiologis tubuh melalui peningkatan kadar hormon stres seperti kortisol dan adrenalin, yang pada akhirnya dapat memicu hiperglikemia, memperburuk resistensi insulin, serta meningkatkan risiko terjadinya komplikasi jangka panjang. (Veronika, 2021).

Gambaran stres pada pasien diabetes melitus (DM) mencakup berbagai keluhan, baik emosional maupun fisik. Keluhan emosional yang sering muncul meliputi mudah marah, perasaan tertekan, kehilangan motivasi, hingga gangguan tidur yang menetap. Secara fisik, stres dapat menimbulkan gejala seperti sakit kepala, ketegangan otot, kelelahan kronis, dan penurunan energi. Stres ini

umumnya dipicu oleh beban psikologis akibat rutinitas pengobatan yang ketat, pembatasan pola makan, kekhawatiran terhadap komplikasi, serta rasa takut akan hilangnya produktivitas dan kemandirian. Wang et al. (2020) melaporkan bahwa sekitar 41% pasien diabetes mengalami stres dengan tingkat sedang hingga tinggi, yang berhubungan dengan penurunan kualitas hidup dan kontrol glikemik yang buruk. Temuan ini menunjukkan bahwa stres bukan hanya memengaruhi kondisi emosional pasien, tetapi juga memiliki dampak signifikan terhadap perjalanan penyakit dan hasil klinis pada diabetes melitus...

Apabila stres pada pasien diabetes tidak diatasi dengan baik, maka dampak jangka panjangnya bisa serius. Stres kronis dapat menyebabkan disregulasi sistem neuroendokrin, khususnya peningkatan kadar hormon kortisol dan adrenalin, yang secara langsung meningkatkan kadar glukosa darah melalui proses glukoneogenesis. Kondisi ini memperparah hiperglikemia dan meningkatkan risiko komplikasi mikrovaskular maupun makrovaskular seperti nefropati, retinopati, neuropati, bahkan penyakit jantung. Selain itu, stres yang tidak ditangani dapat menurunkan kepatuhan pasien terhadap pengobatan dan pengelolaan gaya hidup, sehingga memperburuk prognosis keseluruhan. Seperti dijelaskan oleh Fisher et al. (2018), stres psikologis yang berlangsung lama secara signifikan terkait dengan peningkatan kadar HbA1c dan rendahnya keterlibatan pasien dalam manajemen diri diabetes.

Dukungan keluarga memiliki peran kunci dalam membantu pasien diabetes mengelola penyakitnya. Dukungan ini mencakup aspek emosional,

informasi, serta motivasi dalam menjalani pengobatan dan manajemen diri. Kurangnya dukungan keluarga seringkali berkontribusi pada meningkatnya tingkat stres pasien, yang pada akhirnya dapat memengaruhi kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Pasien yang mendapatkan dukungan keluarga cenderung lebih patuh terhadap pengobatan, menjaga pola makan, dan rutin melakukan kontrol medis. Hal ini menunjukkan bahwa keterlibatan anggota keluarga dapat memperkuat komitmen pasien dalam mengelola kondisi kronisnya secara berkelanjutan.

Secara umum, dukungan keluarga terhadap pasien DM meliputi bantuan dalam kegiatan sehari-hari seperti mengingatkan konsumsi obat, menyiapkan makanan sesuai diet diabetes, menemani kontrol ke fasilitas kesehatan, hingga memberikan dorongan emosional agar pasien tidak merasa sendiri dalam menghadapi penyakit. Studi oleh Mayberry dan Osborn (2014) menunjukkan bahwa pasien diabetes tipe 2 yang mendapatkan dukungan sosial dan emosional dari keluarga memiliki kadar HbA1c yang lebih baik dibandingkan mereka yang kurang mendapatkan dukungan. Hal ini membuktikan bahwa dukungan yang konsisten dari lingkungan terdekat berkontribusi terhadap pengelolaan gula darah dan pencegahan komplikasi jangka panjang.

Dalam teori sosial, teori dukungan sosial dari House (1981) menjelaskan bahwa dukungan terdiri dari empat dimensi utama, yaitu dukungan emosional (seperti empati dan perhatian), dukungan instrumental (seperti bantuan fisik dan keuangan), dukungan informatif (pemberian informasi yang bermanfaat), dan

dukungan penilaian (umpan balik yang membantu individu dalam mengevaluasi situasi). Keempat jenis dukungan ini sangat relevan bagi pasien DM, mengingat kompleksitas pengelolaan penyakit kronis tersebut. Keluarga yang mampu memberikan dukungan secara menyeluruh akan memperkuat coping pasien terhadap stresor penyakit dan mendorong peningkatan kualitas hidup secara menyeluruh. (Natalansyah, Dewi Fitriyani, 2020).

Secara fisiologis, stres yang berkepanjangan pada pasien diabetes dapat memicu aktivasi sistem saraf simpatis dan sumbu hipotalamus-hipofisis-adrenal (HPA axis), yang menyebabkan peningkatan sekresi hormon stres seperti kortisol dan adrenalin. Peningkatan kadar hormon-hormon ini dapat mengganggu regulasi metabolisme glukosa, memicu resistensi insulin, serta memperburuk kondisi hiperglikemia yang berdampak pada risiko komplikasi jangka panjang. Dalam kondisi ini, dukungan keluarga memiliki peran penting sebagai penyangga stres (stress buffer) yang efektif. Dukungan emosional, motivasi, dan bantuan praktis dari keluarga dapat membantu pasien merasa lebih tenang, diterima, dan tidak sendirian dalam menghadapi tantangan pengelolaan penyakit. Dengan adanya dukungan keluarga yang memadai, respons stres dapat ditekan sehingga mengurangi aktivasi fisiologis yang merugikan. Hal ini berkontribusi pada kestabilan kadar glukosa darah, meningkatkan kepatuhan terhadap pengobatan, dan memperbaiki kualitas hidup pasien diabetes secara keseluruhan.

Beberapa penelitian telah membuktikan adanya hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dan tingkat stres pada pasien diabetes. Wahyuni (2021)

dalam penelitiannya di RS Bhayangkara Tk.I Raden Said Sukanto Jakarta, menemukan bahwa dukungan keluarga yang optimal dapat menurunkan tingkat stres pada pasien diabetes. Penelitian oleh Susanti dkk (2023) di RSUD Soedarsono juga menunjukkan hubungan positif antara dukungan keluarga, kepatuhan minum obat, dan tingkat stres pasien diabetes tipe 2.

Penelitian ini juga sama dengan penelitian Veronika (2021) Dalam penelitiannya di Puskesmas Sukodono menyoroti peran dukungan keluarga dalam meningkatkan kemampuan self-management pasien diabetes. Penelitian Lestari (2022) yang merupakan literature review dan Febriana Maharani (2023) di RS Permata Medika Semarang turut memperkuat kesimpulan bahwa dukungan keluarga memiliki dampak signifikan dalam menurunkan tingkat stres pada pasien diabetes.

Menurut teori dukungan sosial yang dikemukakan oleh House (1981), dukungan sosial terbagi menjadi empat dimensi utama, yaitu dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasional, dan dukungan penilaian. Dukungan emosional mencakup empati, perhatian, dan kasih sayang yang dapat memberikan rasa nyaman dan mengurangi tekanan psikologis pasien. Dukungan instrumental berupa bantuan nyata, seperti membantu aktivitas sehari-hari, mengingatkan jadwal minum obat, atau mendampingi saat kontrol ke fasilitas kesehatan. Dukungan informasional mencakup pemberian nasihat atau informasi yang relevan untuk membantu pasien memahami penyakitnya dan cara pengelolaannya, sedangkan dukungan penilaian berupa umpan balik positif yang

dapat meningkatkan kepercayaan diri pasien. Dalam konteks pasien diabetes melitus, keempat bentuk dukungan ini berperan penting untuk mengurangi stres yang timbul akibat beban pengelolaan penyakit kronis. Dukungan yang komprehensif dari keluarga dapat meningkatkan coping pasien, menurunkan respons stres fisiologis, serta meningkatkan kepatuhan terhadap pengobatan dan kontrol glikemik, sehingga berkontribusi terhadap kualitas hidup yang lebih baik.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 15 Maret 2025 di RSUD Kesesi, Kabupaten Pekalongan, terhadap 10 pasien dengan diabetes melitus tipe 2 menunjukkan bahwa sebagian besar pasien mengalami tingkat stres yang tinggi dan merasa kurang mendapat dukungan dari keluarga. Dari wawancara semi-terstruktur yang dilakukan, sebanyak 8 dari 10 pasien mengaku tidak mendapat perhatian atau pendampingan rutin dari keluarga, baik saat kontrol ke rumah sakit maupun dalam menjalani pengobatan di rumah. Hal ini tampak dari keluhan-keluhan psikologis seperti perasaan cemas, mudah marah, sulit tidur, dan menurunnya semangat untuk menjalani terapi diabetes. Secara fisik, beberapa pasien juga mengeluhkan mudah lelah dan kehilangan nafsu makan. Selain itu, 6 pasien menyatakan bahwa mereka merasa terisolasi secara emosional, tidak memiliki tempat bercerita, dan merasa tidak dipahami oleh anggota keluarga. Di sisi lain, 2 pasien yang melaporkan adanya dukungan keluarga berupa pendampingan saat kontrol atau motivasi untuk diet dan minum obat, menunjukkan kondisi emosional yang lebih stabil dan keteraturan dalam menjalani terapi. Temuan ini memperkuat dugaan bahwa rendahnya dukungan

keluarga berkontribusi signifikan terhadap meningkatnya tingkat stres pasien diabetes, serta dapat berdampak negatif pada kepatuhan dan kualitas hidup mereka secara keseluruhan.,

Berbagai penelitian dan hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa dukungan keluarga berperan penting sebagai faktor protektif terhadap stres pada pasien dengan penyakit kronis, termasuk diabetes melitus. Keluarga yang aktif memberikan dukungan emosional, informasi, dan bantuan praktis dapat meningkatkan rasa percaya diri pasien dalam mengelola penyakitnya, mengurangi beban psikologis, serta meningkatkan kemampuan coping terhadap tantangan pengobatan jangka panjang. Dukungan yang konsisten dari keluarga terbukti berhubungan dengan penurunan tingkat stres dan kecemasan, meningkatkan kepatuhan minum obat, serta memperbaiki kontrol glikemik pasien. Oleh karena itu, keterlibatan keluarga menjadi aspek yang sangat penting dalam perawatan pasien diabetes, bukan hanya untuk menjaga kestabilan kondisi fisik, tetapi juga untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis yang pada akhirnya berdampak pada kualitas hidup secara keseluruhan. Dari hasil studi pendahuluan dan latar belakang di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul terdapat hubungan antara dukungan keluarga dengan tingkat stres pada pasien diabetes melitus di RSUD Kesesi ?

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Apakah terdapat hubungan antara dukungan keluarga dengan tingkat stres pada pasien diabetes melitus di RSUD Kesesi?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara dukungan keluarga dengan tingkat stres pada pasien diabetes melitus di RSUD Kesesi.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi Gambaran dukungan keluarga pada pasien diabetes melitus di RSUD Kesesi.
- b. Mengidentifikasi Gambaran tingkat stres pada pasien diabetes melitus di RSUD Kesesi.
- c. Menganalisis hubungan antara dukungan keluarga dan tingkat stres pada pasien diabetes melitus di RSUD Kesesi.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Profesi Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bukti ilmiah yang mendukung peran perawat dalam memberikan asuhan keperawatan yang berfokus pada pendekatan psikososial. Penelitian ini dapat memperkuat praktik discharge planning yang melibatkan keluarga secara aktif, dengan memberikan saran dan edukasi mengenai pentingnya dukungan keluarga

dalam perawatan pasien diabetes setelah pulang dari rumah sakit. Dengan demikian, perawat dapat merancang intervensi yang komprehensif tidak hanya pada aspek medis, tetapi juga pada peningkatan dukungan keluarga untuk mengurangi stres pasien dan meningkatkan kepatuhan pengelolaan penyakit.

2. Bagi Organisasi

Penelitian ini dapat menjadi dasar bagi manajemen RSUD Kesesi untuk mengembangkan kebijakan atau program edukasi yang melibatkan keluarga dalam pengelolaan diabetes melitus. Institusi kesehatan dapat memanfaatkan hasil penelitian ini untuk menyusun strategi pemberdayaan keluarga, seperti penyuluhan rutin, konseling keluarga, serta pelatihan manajemen penyakit kronis yang bertujuan meningkatkan peran serta keluarga dalam mendukung pasien..

3. Bagi Masyarakat

Penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran masyarakat, khususnya keluarga pasien diabetes, mengenai pentingnya peran dukungan keluarga dalam membantu pasien mengelola stres, meningkatkan kepatuhan terhadap pengobatan, serta memperbaiki kualitas hidup. Edukasi yang diberikan kepada keluarga diharapkan dapat mendorong terciptanya lingkungan yang lebih suportif bagi pasien diabetes dalam menjalani terapi jangka panjang.