



## Gambaran Tingkat Kecemasan Penderita Diabetes Melitus di Prolanis Puskesmas Cepogo

Salsabilla Az Zahra<sup>1\*</sup>, Eska Dwi Prajayanti<sup>2</sup>

<sup>1-2</sup>Universitas 'Aisyiyah Surakarta, Surakarta, Indonesia

Alamat: Jl. Ki Hajar Dewantara No. 10, Jawa, Kec. Jebres, Kota Surakarta, Jawa Tengah  
57146, Indonesia

Korespondensi penulis : [salsabillaazzahra.students@aiska-university.ac.id](mailto:salsabillaazzahra.students@aiska-university.ac.id)\*

**Abstract:** *Diabetes mellitus (DM) is a chronic condition characterized by elevated blood glucose levels due to impaired insulin production or function. This disease is progressive and cannot be fully cured, often causing significant psychological burdens, including anxiety, in sufferers. Anxiety can negatively impact disease management, medication adherence, and the overall quality of life of sufferers. To address this problem, the Chronic Disease Management Program (Prolanis), initiated by BPJS Kesehatan, is one of the Indonesian government's strategic efforts. This comprehensive and sustainable program aims to prevent complications and improve the quality of life of chronic patients, including DM sufferers, through promotive, preventive, curative, and rehabilitative approaches involving a multidisciplinary health team. This study aims to determine the level of anxiety in diabetes mellitus sufferers participating in the Prolanis program at the Cepogo Community Health Center. The approach used was a quantitative descriptive approach with a simple random sampling technique and involved 57 respondents. The results showed that the majority of DM sufferers experienced mild anxiety (54.4%), followed by moderate anxiety (22.8%), severe anxiety (19.3%), and no anxiety (3.5%). Respondents were predominantly middle-aged (82.5%), female (68.4%), and had diabetes for  $\leq 5$  years (80.7%). Based on these results, it can be concluded that most DM patients in the Prolanis program at the Cepogo Community Health Center experienced mild anxiety, especially in the middle-aged and female groups with a relatively short disease duration. These findings demonstrate the importance of psychological interventions, ongoing education, and emotional support in the care of DM patients to improve their mental resilience and overall quality of life. An active role for healthcare workers in routinely monitoring the psychological aspects of patients is needed to support more effective DM management.*

**Keywords:** *Anxiety, Chronic Disease, Diabetes Mellitus, Mental Health, Prolanis.*

**Abstrak:** Diabetes mellitus (DM) merupakan kondisi kronis yang ditandai dengan peningkatan kadar glukosa darah akibat gangguan produksi atau fungsi insulin. Penyakit ini bersifat progresif dan belum dapat disembuhkan sepenuhnya, sehingga sering menimbulkan beban psikologis yang signifikan, termasuk kecemasan pada penderitanya. Kecemasan dapat berdampak negatif terhadap manajemen penyakit, kepatuhan pengobatan, dan kualitas hidup penderita secara keseluruhan. Untuk mengatasi permasalahan ini, Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) yang digagas oleh BPJS Kesehatan menjadi salah satu upaya strategis pemerintah Indonesia. Program ini bersifat komprehensif dan berkelanjutan, bertujuan mencegah komplikasi dan meningkatkan kualitas hidup pasien kronis, termasuk penderita DM, melalui pendekatan promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif yang melibatkan tim kesehatan multidisipliner. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat kecemasan pada penderita diabetes melitus yang mengikuti program Prolanis di Puskesmas Cepogo. Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif deskriptif dengan teknik simple random sampling dan melibatkan 57 responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar penderita DM mengalami kecemasan ringan (54,4%), disusul oleh kecemasan sedang (22,8%), kecemasan berat (19,3%), dan tidak mengalami kecemasan (3,5%). Karakteristik responden didominasi oleh usia dewasa pertengahan (82,5%), jenis kelamin perempuan (68,4%), dan lama menderita diabetes  $\leq 5$  tahun (80,7%). Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa mayoritas penderita DM dalam program Prolanis di Puskesmas Cepogo mengalami kecemasan ringan, terutama pada kelompok usia dewasa pertengahan dan perempuan dengan durasi penyakit yang relatif singkat. Temuan ini menunjukkan pentingnya intervensi psikologis, edukasi berkelanjutan, dan dukungan emosional dalam perawatan pasien DM untuk meningkatkan ketahanan mental dan kualitas hidup mereka secara menyeluruh. Diperlukan peran aktif tenaga kesehatan dalam pemantauan rutin aspek psikologis penderita untuk mendukung pengelolaan DM yang lebih efektif.

**Kata kunci :** Diabetes Mellitus, Kecemasan, Prolanis, Kesehatan Mental, Penyakit Kronis.

## **1. LATAR BELAKANG**

Diabetes mellitus (DM) merupakan kondisi kesehatan kronis yang serius yang terjadi akibat peningkatan kadar gula darah, karena tubuh tidak dapat memproduksi insulin yang cukup atau ketidakefektifan penggunaan insulin yang dihasilkan. Dampak diabetes tidak hanya terbatas pada aspek fisik seperti gangguan metabolik, neuropati, nefropati, atau retinopati. Banyak penderita diabetes juga mengalami tekanan psikologis yang serius, termasuk kecemasan, stres, dan depresi. Kecemasan (anxiety) merupakan respon emosional terhadap ketidakpastian dan ancaman, dan pada penderita diabetes, hal ini sering muncul akibat kekhawatiran berlebih terhadap komplikasi, ketergantungan obat seumur hidup, serta tuntutan untuk menjaga pola makan dan gaya hidup secara ketat (Rismawati Saleh et al., 2022).

Edisi ke-11 dari IDF Diabetes Atlas memberikan estimasi untuk diabetes pada tahun 2024 dan estimasi yang diproyeksikan untuk tahun 2050. Estimasi tersebut mencakup diabetes yang sudah terdiagnosis dan yang belum terdiagnosis untuk individu dewasa berusia antara 20 hingga 79 tahun. Secara global, diperkirakan ada 589 juta orang dewasa dalam rentang usia 20–79 tahun yang mengalami diabetes (11,1% dari total populasi dewasa dalam kelompok usia tersebut). Pada tahun 2050, jumlah orang dewasa yang hidup dengan diabetes akan meningkat menjadi 852,5 juta yang diproyeksikan. Sementara itu, diperkirakan bahwa populasi global akan meningkat sebesar 25% dalam 25 tahun mendatang, sedangkan jumlah penderita diabetes diproyeksikan akan naik sebesar 45%. Informasi terbaru dari International Diabetes Federation atau IDF pada tahun 2021 menyebutkan bahwa sekitar 19,46 juta individu di Indonesia memiliki diabetes.

Prevalensi Diabetes Mellitus di Indonesia berdasarkan pemeriksaan kadar gula dalam darah juga mengalami kenaikan dari 6,9% menjadi 8,5%. Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa sekitar 25% dari orang yang baru didiagnosis menyadari kondisi diabetes mereka. Indonesia menduduki peringkat kelima dengan jumlah pengidap diabetes mencapai 19,47 juta. Menurut Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, Diabetes Mellitus berada di urutan kedua dalam daftar penyakit tidak menular dengan persentase 13,4% dari total kasus. Di Provinsi Jawa Tengah, jumlah penderita Diabetes Mellitus mencapai 652. 822 orang (Profil Kesehatan Jawa Tengah, 2020). Di Kabupaten Boyolali, pada tahun 2024, kasus diabetes melitus mencapai 20. 783. Jumlah ini meningkat sejak 2020 yang berjumlah 5.550 kasus, dan 9160 kasus pada 2021. Ada peningkatan sekitar 127% kasus diabetes dalam 5 tahun terakhir. Penyakit ini menjadi sepuluh besar penyakit di Kabupaten Boyolali. Berdasarkan data dari UPDT Puskesmas Cepogo ditemukan penderita diabetes sebanyak 1066 penderita DM (Dinas Kesehatan Kota Boyolali, 2024).

Diabetes Melitus dapat menimbulkan perasaan cemas karena merupakan penyakit kronis yang tidak bisa disembuhkan. Ini sebabnya banyak penderita mengalami reaksi psikologis negatif seperti kemarahan, perasaan tidak berharga, Peningkatan tingkat kecemasan, serta depresi. Ketegangan psikologis seperti stres, kecemasan, dan depresi dapat memperburuk kondisi kesehatan atau penyakit yang diderita seseorang. Individu dengan diabetes memiliki kemungkinan dua kali lebih tinggi mengalami kecemasan dan depresi dibandingkan mereka yang tidak menderita diabetes. Pada penderita diabetes melitus, kecemasan dapat memicu ketidakstabilan kadar glukosa darah atau glikemia. Jika kondisi ketidakstabilan kadar glukosa ini berlangsung terus-menerus, penderita berisiko mengalami komplikasi makrovaskuler maupun mikrovaskuler, seperti gangguan penglihatan hingga kebutaan, penyakit ginjal, dan amputasi (Maulasari, 2020).

Kecemasan pada penderita diabetes berkaitan dengan timbulnya gangguan fungsi tubuh, rasa nyeri, serta ketidakpastian dalam menjalani hidup. Tingkat kecemasan tersebut cenderung meningkat ketika terjadi komplikasi serius, seperti kebutaan, neuropati, atau gangguan pada ginjal (Kodakandla et al., 2020). Berdasarkan hasil penelitian (Ratnasari & Widyanata, 2023), Tingkat kecemasan pasien dengan Diabetes Mellitus di Poliklinik Penyakit Dalam Rumah Sakit Tingkat II Udayana menunjukkan bahwa Sebanyak 70 responden (42,3%) tercatat mengalami kecemasan ringan, 52 responden (24,7%) mengalami kecemasan sedang, dan 45 responden (21,4%) mengalami kecemasan berat. Fakta ini didasari pada hasil penelitian (Nuradha et al., 2023), Mayoritas pasien diabetes melitus di wilayah Sebanyak 17 orang (50,0%) dari binaan Puskesmas Kotakaler, Kecamatan Sumedang Utara, tercatat mengalami kecemasan tingkat sedang. Selain itu, 10 orang (29,4%) mengalami kecemasan ringan, 5 orang (14,7%) mengalami kecemasan berat, 1 orang (2,9%) tidak mengalami kecemasan, dan 1 orang (2,9%) berada pada kategori sangat berat atau panik.

Berdasarkan hasil penelitian (Putri et al., 2023) dari 96 penderita diabetes melitus ada 81 yang mengalami kecemasan berat disebabkan karena Penderita Diabetes Melitus dapat mengalami dua jenis komplikasi, yakni akut dan kronis. Komplikasi yang terjadi yaitu berupa adanya kerusakan dan gangguan pada saraf, kerusakan ginjal, kerusakan mata, kerusakan kulit, penyakit jantung, hipertensi, stroke, penyakit paru-paru, gangguan saluran makan yang semuanya termasuk dalam jenis penyakit kronis dengan tingkat kematian yang cukup tinggi. Komplikasi-komplikasi tersebut menjadi salah satu faktor yang memicu kecemasan pada penderita DM. Faktor faktor yang mempengaruhi kecemasan pada penderita DM menurut penelitian (Nurhayati, 2020a) mencakup usia, di mana penderita yang lebih tua mengalami penurunan neurotransmitter yang berkaitan dengan suasana hati dan emosi, sehingga

kecemasan biasanya lebih parah pada pasien lanjut usia dibandingkan dengan pasien dewasa muda. Selanjutnya, lama waktu menderita juga merupakan salah satu pemicu kecemasan pada penderita diabetes mellitus. Pasien yang telah lama menderita diabetes memiliki pengalaman yang berbeda dengan penyakitnya dibandingkan dengan mereka yang baru saja didiagnosis dengan diabetes.

Studi pendahuluan yang penulis lakukan di Puskesmas Cepogo tanggal 24 februari 2025 didapatkan penderita Diabetes mellitus sebanyak 1066 dan jumlah kunjungan penderita DM pada bulan februari sebanyak 132 orang selanjutnya dilakukan wawancara, dari 10 orang, 7 diantaranya mengatakan merasa lebih gelisah dengan keadaan kesehatannya yang berubah ubah kadang tiba tiba gemetar, pusing, gugup, cemas dari biasanya serta mudah merasa takut apakah gula darahnya stabil atau tidak yang merupakan tanda tanda kecemasan dan 3 diantaranya tidak merasakan cemas. Dari penjelasan tersebut, peneliti terdorong untuk melakukan studi lebih mendalam terkait dengan gambaran tingkat kecemasan pada penderita diabetes mellitus (DM) yang terdaftar dalam program Prolanis di Puskesmas Cepogo. Pemilihan lokasi penelitian ini didasarkan pada fakta bahwa Prolanis Puskesmas Cepogo belum memiliki program konseling khusus untuk menangani kondisi psikologis pasien DM. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi tingkat kecemasan yang dialami oleh pasien diabetes mellitus di Prolanis Puskesmas Cepogo.

## **2. TINJAUAN TEORITIS**

### **Definisi Diabetes Mellitus**

Diabetes Melitus (DM) merupakan kumpulan gangguan metabolik yang ditandai oleh kenaikan kadar glukosa dalam darah, karena adanya masalah pada produksi atau fungsi insulin. DM terbagi menjadi empat kategori, yang meliputi DM tipe 1, DM tipe 2, diabetes yang terjadi saat kehamilan, dan jenis lainnya. DM tipe 1 disebabkan oleh kerusakan pada sel beta pankreas yang mengakibatkan gangguan produksi insulin. DM tipe 2 terjadi meskipun insulin tersedia, namun sel tubuh tidak merespons dengan baik atau mengalami resistensi insulin, yang sering disebabkan oleh obesitas, kurang aktivitas fisik, dan penambahan usia (V. W. Damayanti et al., 2023).

### **Kecemasan**

Kecemasan adalah kondisi psikologis seseorang yang dirasakan penuh dengan perasaan cemas dan takut, di mana rasa cemas serta ketakutan berkaitan dengan situasi atau peristiwa yang belum pasti terjadi, istilah kata kecemasan berasal dari bahasa Latin *anxius* dan bahasa

Jerman anst, yang mengacu pada istilah yang menggambarkan efek negatif serta reaksi fisiologis(Mursid et al., 2022).

### **Faktor faktor yang menyebabkan kecemasan pada DM**

Faktor faktor yang menyebabkan DM menurut (Pipin Nurhayati,2020):

- a. Usia: Semakin tua, lebih rentan mengalami kecemasan karena perubahan fungsi otak.
- b. Lama menderita: Semakin lama sakit, kecemasan cenderung meningkat.
- c. Pendidikan: Pendidikan rendah lebih mudah mengalami kecemasan.
- d. Penyakit penyerta: Adanya komplikasi meningkatkan tingkat kecemasan.
- e. Dukungan keluarga: Dukungan yang baik dapat menurunkan kecemasan.

### **3. METODE DAN BAHAN**

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif, yaitu pendekatan yang bertujuan menggambarkan suatu kondisi secara objektif. Data dalam penelitian ini dikumpulkan melalui instrumen kuesioner Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) terdiri 14 kelompok gejala mengenai tingkat kecemasan. Uji validitas dan reliabilitas yang dilakukan oleh Shalahudin, iwan et al (2023), perhitungan uji validitas didapatkan hasil valid pada semua item karena nilai  $r$  hitung  $> 0,355$  (0,644-0,851). Uji reliabilitis didapatkan hasil *Alpha Cronbach* 0,906 sehingga dinyatakan reliabel. Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Cepogo, Kabupaten Boyolali dengan jumlah polulasi sebnayak 132 orang dan sampel 57 responden yang diperoleh dengan perhitungan menggunakan rumus Slovin.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah Simple Random Sampling, yaitu metode di mana seluruh individu memiliki kesempatan yang sama untuk dipilih menjadi sampel, dengan mempertimbangkan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi; Pasien di prolanis Puskesmas Cepogo yang menderita Diabetes Mellitus, pasien di prolanis Puskesmas Cepogo yang bersedia menjadi responden, pasien Diabetes Mellitus yang kontrol pada bulan juli. Kriteria Eksklusi; pasien di prolanis Puskesmas Cepogo yang absen pada bulan juli.

### **4. HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Hasil:**

**Tabel 1.** Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

<b>Usia</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Presentase (%)</b>
Dewasa Pertengahan	47	<b>82,5</b>
Lansia	10	<b>17,5</b>
<b>Total</b>	<b>57</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia dewasa pertengahan sebanyak 47 responden (82,5%).

**Tabel 2.** Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase (%)
Laki-laki	18	31,6
Perempuan	39	68,4
<b>Total</b>	<b>57</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 39 responden (68,4%).

**Tabel 3.** Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Menderita DM

Lama Menderita DM	Frekuensi	Presentase (%)
Jangka Pendek	46	80,7
Jangka Panjang	11	19,3
<b>Total</b>	<b>57</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki lama menderita jangka pendek sebanyak 46 responden (80,7%).

**Tabel 4.** Tingkat Kecemasan Penderita DM di Prolanis Puskesmas Cepogo

Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Presentase (%)
Tidak Cemas	2	3,5
Ringan	31	54,4
Sedang	13	22,8
Berat	11	19,3
<b>Total</b>	<b>57</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat kecemasan ringan sebanyak 31 orang (54,4%).

### **Pembahasan:**

#### a) Karakteristik Responden

##### 1) Usia

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada usia dewasa pertengahan (40-59 tahun) sebanyak 47 responden (82,5%). Semakin bertambahnya usia pada kelompok lansia mengakibatkan terjadinya perubahan, baik dari segi fisik, kognitif, maupun psikologis. Perubahan psikologis yang sering dialami oleh lansia mencakup perasaan kesepian, sedih, depresi, dan kecemasan (Akbar et al., 2023).

Menurut Nasus et al (2021) kecemasan lebih sering dialami oleh individu di usia dewasa pertengahan dibandingkan dengan orang yang lebih tua. Penyebabnya adalah karena orang di usia dewasa pertengahan belum memiliki banyak pengalaman dalam menangani stres, dan cara mereka untuk mengatasi masalah tersebut masih perlu ditingkatkan. Dengan demikian, peneliti berasumsi bahwa umur seseorang dapat mempengaruhi tingkat kecemasan yang dialami.

## 2) Jenis Kelamin

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah perempuan, yakni sebanyak 39 orang (68,4%). Jenis kelamin adalah perbedaan dalam bentuk, karakteristik, dan fungsi fisiologis individu. Hal ini terjadi karena wanita lanjut usia lebih cenderung menggunakan perasaan mereka saat menghadapi perubahan yang terjadi, dan mereka juga lebih sensitif terhadap emosi, sehingga lebih peka terhadap hal-hal yang berhubungan dengan perasaan (Khasanah & Nurjanah, 2020).

Wanita memiliki kemungkinan dua kali lipat mengalami gangguan kecemasan. Perbedaan dan fluktuasi hormon antara pria dan wanita telah dikenal sebagai faktor yang memperbesar risiko kecemasan pada wanita. Kadar estrogen yang tinggi pada wanita dapat memengaruhi perubahan mood dan tingkat kecemasan. Estrogen adalah hormon steroid yang terkait dengan sistem reproduksi wanita. Hormon ini berpengaruh pada suasana hati, memori, dan nafsu seksual wanita. Dengan demikian, peneliti berasumsi bahwa perempuan memiliki kemungkinan mengalami kecemasan yang lebih besar daripada laki-laki dikarenakan hormon esterogen pada perempuan (Nancye et al., 2022).

## 3) Lama Menderita DM

Hasil Penelitian ini didapatkan bahwa mayoritas responden memiliki lama menderita jangka pendek sebanyak 46 responden (80,7%). Hal ini sejalan dengan penelitian Divianty et al (2021) bahwa durasi lama menderita paling banyak yaitu kurang dari 5 tahun sebanyak 37 (57,8%) responden. Responden dengan durasi lama menderita dengan kategori jangka pendek (<5 tahun) karena biasanya Orang dengan diabetes cenderung menghitung berapa lama mereka sakit dari saat didiagnosis. Dari pengalaman tersebut, pasien dapat belajar dan memperbaiki kebiasaan yang kurang baik (Windiramadhan, 2024).

Semakin lama seseorang mengidap diabetes sangat memengaruhi risiko komplikasi. Komplikasi, khususnya yang berkaitan dengan pembuluh darah (vaskuler), cenderung muncul setelah 10-15 tahun akibat penumpukan glukosa darah yang terus-menerus. Selain itu, durasi penyakit juga berdampak pada kondisi psikologis penderita. Penderita yang sudah lama mengidap diabetes cenderung merasa bosan dan jenuh dengan pengobatan, sedangkan penderita yang baru didiagnosis (kurang dari 5 tahun) lebih rentan mengalami kecemasan karena baru mengetahui penyakitnya (Gorat, 2023).

b) *Tingkat Kecemasan Penderita DM di Prolanis Puskesmas Cepogo*

Hasil penelitian didapatkan Mayoritas responden tercatat memiliki tingkat kecemasan ringan, yaitu sebanyak 31 orang (54,4%), sedangkan paling sedikit pada tingkat tidak ada kecemasan sebanyak 2 orang (3,5%). Tingkat kecemasan pada peserta prolanis menunjukkan bahwa 2 responden tidak mengalami kecemasan, 31 responden mengalami kecemasan ringan, 13 responden mengalami kecemasan sedang, dan 11 responden mengalami kecemasan berat disebabkan karena gaya hidup yang berbeda-beda dari tiap individu. Walaupun sudah mengikuti program prolanis, tiap individu memiliki aktivitas fisik dan diet DM yang berbeda-beda. Semakin baik aktivitas fisik dan pola makan yang dikonsumsi, maka semakin baik tingkat kecemasan pada responden.

Perbedaan tingkat kecemasan pada prolanis dapat Tingkat kecemasan yang dialami seseorang dapat berbeda-beda. Faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kecemasan pada seseorang yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal adalah adanya ancaman pada integritas fisik dan ancaman pada sistem diri dan faktor internal yaitu usia, stresor, jenis kelamin, lingkungan dan pendidikan. Kecemasan atau rasa khawatir yang berlebihan merupakan salah satu gejala yang dapat terlihat. Diagnosis gangguan kecemasan dapat ditegakkan apabila kekhawatiran berlebihan tersebut disertai minimal dua gejala atau lebih dan berlangsung selama enam bulan atau lebih. Berdasarkan DSM IV TR, terdapat 18 gejala kecemasan, di antaranya Perasaan resah, cepat lelah, sulit fokus, mudah marah, tegang pada otot, dan mengalami gangguan tidur (Rindayati et al., 2020).

Tingkat kecemasan yang ringan atau yang tidak mengalami kecemasan dapat terjadi karena tingkat resiliensi yang tinggi. Resiliensi merupakan kemampuan seseorang untuk pulih dan bangkit kembali setelah menghadapi pengalaman hidup yang sulit, negatif, atau traumatis, serta untuk menyesuaikan diri dengan situasi yang kurang menguntungkan. Individu yang memiliki tingkat resiliensi tinggi cenderung mengalami kecemasan lebih rendah, dan resiliensi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kondisi tersebut.

Memediasi hubungan antara potensi stres/kecemasan dan kesejahteraan subjektif. Orang yang memiliki ketahanan yang lebih tinggi mengalami lebih sedikit kecemasan dan stres, dan hal ini dianggap sebagai sumber daya yang memungkinkan orang untuk mengatasi rasa takut, situasi yang tidak diketahui, kecemasan, dan stres (Torrelles-Nadal et al., 2025). Kecemasan ringan berhubungan dengan rasa tegang yang muncul dalam kegiatan sehari-hari, yang meningkatkan kewaspadaan seseorang dan memperluas pandangannya. Pada peserta Prolanis DM, tingkat kecemasan ringan dapat terjadi karena mereka telah memahami penyakit diabetes serta mengetahui cara melakukan perubahan gaya hidup harian untuk mengendalikan kadar gula darah (Puspita et al., 2025).

Macam – macam tingkat kecemasan pada penderita DM disebabkan karena beberapa faktor. Menurut Nurafriani et al (2022) Faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan pada penderita diabetes melitus mencakup berbagai kelompok usia, jenis kelamin, dan tingkat pendidikan, adanya komplikasi, dukungan keluarga, status pekerjaan, durasi menderita diabetes, aktivitas fisik, serta tingkat spiritualitas. Tingkat kecemasan pada penderita diabetes melitus muncul karena penyakit ini dipandang sebagai sesuatu yang menakutkan, mengingat dampak negatifnya yang kompleks terhadap kondisi individu (Angriani & Baharuddin, 2020). Kecemasan muncul saat seseorang merasakan bahaya yang mengancam baik fisik maupun psikologis. Pada penderita diabetes, kecemasan sering dikaitkan dengan gangguan fungsi tubuh, rasa nyeri, dan ketidakpastian hidup, yang dapat semakin meningkat jika terjadi komplikasi yang melemahkan, seperti gangguan penglihatan, kelelahan, dan penurunan berat badan (Syafitriani et al., 2022).

Hal ini dapat dijelaskan bahwa secara psikologis, penderita diabetes melitus sering kali mengalami kesulitan menerima kenyataan akan penurunan kemampuan dirinya akibat penyakit yang diderita. Kondisi ini berisiko menyebabkan gangguan psikologis, seperti kecemasan, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan pasien. Menyadari bahwa diabetes tidak bisa disembuhkan membuat pasien sering kali kesulitan untuk menikmati hidup, karena harus terus menjalani berbagai terapi pengelolaan penyakit. Pandangan mereka terhadap masa depan menjadi berubah, sehingga timbul sikap pesimis dan menurunnya kepercayaan diri, yang kemudian memicu rasa khawatir dan kecemasan (Supriatna et al., 2022).

Kecemasan pada penderita DM memiliki perspektif negatif karena dianggap memiliki peran dalam penurunan kualitas hidup akibat lama pengobatan, peningkatan komplikasi DM, biaya pengobatan yang tidak murah dan kekhawatiran akan terjadinya kematian. Penderita DM merasa mulai mengalami beberapa perubahan yang terjadi dari

pola diet yang dijalani yang otomatis mempengaruhi rutinitas makan dan berolahraga. Perubahan yang mendadak membuat pasien DM mengalami reaksi psikologis diantaranya sering merasa emosi atau marah, merasa tidak berguna hingga terjadi depresi. Terdapat beberapa gejala fisik yang terlihat saat terjadi kecemasan yaitu ekstremitas dingin, peningkatan denyut jantung, keringat dingin, gangguan tidur dan dada terasa sesak hingga ketakutan akan tertimpa bahaya dan merasa tidak tenang (Winarso et al., 2024).

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Basri et al. (2023) yang menunjukkan bahwa mayoritas penderita diabetes melitus mengalami tingkat kecemasan ringan. Risiko gangguan kecemasan pada pasien DM dapat dipengaruhi oleh minimnya, bahkan terkadang kelirunya, pengetahuan masyarakat mengenai penyakit ini, sehingga memicu persepsi yang salah dan kecemasan berlebihan. Gangguan kecemasan merupakan salah satu kondisi penyerta yang umum terjadi pada penderita DM, karena penyakit ini sering dianggap menakutkan dan memberikan pengaruh negatif yang beragam terhadap keadaan psikologis seseorang. Selain itu, peningkatan kadar gula dalam darah merupakan efek umum yang muncul ketika diabetes tidak terkontrol (Angriani & Baharuddin, 2020). Peneliti menarik kesimpulan bahwa kecemasan pada penderita DM dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti usia, jenis kelamin, dan lama menderita DM.

## **5. KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian ini, diketahui bahwa penderita Diabetes Melitus (DM) di Prolanis Puskesmas Cepogo sebagian besar berada pada kelompok usia dewasa pertengahan (40–59 tahun), mayoritas berjenis kelamin perempuan, dan sebagian besar baru menderita DM dalam jangka waktu pendek. Tingkat kecemasan yang dialami umumnya berada pada kategori ringan, yaitu sebesar 54,4%. Kegiatan penelitian ini memberikan pengalaman berharga bagi peneliti dalam berinteraksi dengan masyarakat, khususnya penyandang DM. Bagi instansi terkait, temuan penelitian ini bisa digunakan sebagai referensi atau data dasar untuk penelitian lanjutan terkait gambaran kecemasan pada penderita DM. Puskesmas diharapkan dapat memanfaatkan informasi ini untuk meningkatkan mutu asuhan keperawatan dalam mencegah komplikasi DM. Selain itu, masyarakat, terutama penderita DM, diharapkan memperoleh pengetahuan yang lebih baik mengenai tingkat kecemasan sehingga dapat lebih memahami dan mengelola kondisi mereka.

**DAFTAR REFERENSI**

- Akbar, F., Hapni, E., & Dasril. (2023). Kecemasan lanjut usia dalam menghadapi masa depersonalisasi. *Ristekdik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(2), 211–219. <https://doi.org/10.31604/ristekdik.2023.v8i2.211-219>
- Angriani, S., & Baharuddin. (2020). Hubungan tingkat kecemasan dengan kadar gula darah pada penderita diabetes mellitus tipe II di wilayah kerja Puskesmas Batua Kota Makassar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 15(2), 102–106. <https://jurnal.stikesnh.ac.id/index.php/jikd/article/view/307>
- Basri, M., Kistan, & Sukmawati. (2023). Gambaran ulkus diabetik dan tingkat kecemasan pasien diabetes mellitus di Bone Wound Care Centre. *Ahmarmetastasishealth Journal*, 3(3). <http://journal.ahmareduc.or.id/index.php/amhj>
- Damayanti, V. W., Yonata, A., & Kurniawaty, E. (2023). Hipertensi pada diabetes melitus: Patofisiologi dan faktor risiko. *Medula*, 14(1), 1253–1257.
- Divianty, R., Diani, N., & Nasution, T. H. (2021). Karakteristik pasien diabetes melitus dengan pengetahuan tentang hipoglikemia. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*, 9(3), 443. <https://doi.org/10.20527/dk.v9i3.9737>
- Gorat, N. (2023). Hubungan faktor lama menderita diabetes mellitus dan tingkat perawatan diri penderita diabetes mellitus tipe 2 (*tesis tidak diterbitkan*). Universitas Aufa Royhan.
- Khasanah, U., & Nurjanah, S. (2020). Pengaruh senam Tera terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. *Indonesian Journal of Nursing Sciences and Practice*, 3(1), 29–34. <https://doi.org/10.24853/ijnsp.v3i1.29-34>
- Kodakandla, K., Maddela, G., & Shahid Pasha, M. (2020). Factors influencing sleep quality and its impact on glycemic control in patients with type II diabetes mellitus: A hospital-based cross-sectional study. *IAIM*, 3(5), 138–145.
- Maulasari, Y. (2020). Hubungan dukungan keluarga terhadap tingkat kecemasan pada penderita diabetes mellitus tipe 2. *Higeia Journal of Public Health Research and Development*, 1(3), 84–94.
- Mursid, W., Aryani, A., & Herawati, V. D. (2022). Pengaruh elastic bandage bermotif kartun terhadap kecemasan saat perawatan luka post operasi fraktur pada anak pra sekolah (*tesis tidak diterbitkan*). Universitas Sahid Surakarta.
- Nancye, P. M., Darmawan, T. C., Husni, A., & Sawitri, D. R. (2022). Tera gymnastics to decrease anxiety of elderly. *Psychiatry Nursing Journal (Jurnal Keperawatan Jiwa)*, 4(1), 6–10. <https://doi.org/10.20473/pnj.v4i1.33985>
- Nasus, E., Tulak, G. T., & Bangu. (2021). Tingkat kecemasan petugas kesehatan menjalani rapid test mendeteksi dini COVID-19. *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 6(1), 94–102.
- Nuradha, M. S., Dolifah, D., & Hoedaya, A. P. (2023). Gambaran tingkat kecemasan pada lansia penderita diabetes wilayah binaan Puskesmas Kotakaler. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(1), 1024–1029.
- Nurafriani, N., Mahmud, S., & Anggeraeni, A. (2022). Pendidikan kesehatan reproduksi terhadap sikap remaja tentang seksual pranikah. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(1), 377–386. <https://doi.org/10.31539/jks.v6i1.4388>

- Nurhayati, P. (2020a). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kecemasan dan depresi pada pasien diabetes melitus tipe 2 (*Factors related to anxiety and depression in patients with type 2 diabetes mellitus*). *Health Sciences and Pharmacy Journal*, 1, 1–6.
- Puspita, V. A., Pradikatama, Y., & Syukkur, A. (2025). Hubungan kadar gula darah dengan tingkat kecemasan pada pasien diabetes mellitus di Puskesmas Bareng Kota Malang. *Malahayati Nursing Journal*, 7(6), 2453–2463. <https://doi.org/10.33024/mnj.v7i6.20267>
- Putri, D. T., Yunariyah, B., & Sumiatin, T. (2023). Faktor dominan yang menyebabkan kecemasan pada pasien diabetes mellitus di wilayah kerja Puskesmas Tuban. *Jurnal Multidisiplin Indonesia*, 2(8), 2009–2016. <https://doi.org/10.58344/jmi.v2i8.411>
- Ratnasari, N. P. D., & Widyanata, K. A. J. (2023). Gambaran tingkat kecemasan pada pasien diabetes mellitus di poliklinik penyakit dalam Rumah Sakit Tingkat II Udayana. *ProHealth Journal*, 20(2), 40–46. <https://doi.org/10.59802/phj.2023202108>
- Rindayati, R., Nasir, A., & Astriani, Y. (2020). Gambaran kejadian dan tingkat kecemasan pada lanjut usia. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 5(2), 95. <https://doi.org/10.22146/jkesvo.5394>
- Rismawati Saleh, Maryunis, & Murtini. (2022a). Gambaran tingkat kecemasan, depresi, dan stres pada penderita diabetes mellitus. *Window of Nursing Journal*, 1(2), 87–97. <https://doi.org/10.33096/won.v1i2.255>
- Syafitriani, D., Trihandini, I., & Irfandi, J. (2022). Determinan perilaku seks pranikah pada remaja (15–24 tahun) di Indonesia: Analisis SDKI 2017. *Jurnal Kesehatan Komunitas (Journal of Community Health)*, 8(2), 205–218. <https://doi.org/10.25311/keskom.vol8.iss2.1162>
- Torrelles-Nadal, C., Quesada-Pallarés, C., Elizabeth, P., Guerra, R., Ahmedi, S., Saz, A., & Sabrià-Bernadó, B. (2025). Resilience as a protective factor against stress and anxiety: Implications for student well-being. *Preprint*. <https://doi.org/10.20944/preprints202502.0429.v1>
- Winarso, R. S., Darwin, P., Triyatno, R. B., Sudrajat, D. G., & Lakhsmi, B. S. (2024). Gambaran tingkat kecemasan pada penderita diabetes mellitus tipe-II di RSUD Pesanggrahan, Jakarta Selatan. *Sanus Medical Journal*, 5(2), 57–65. <https://doi.org/10.22236/sanus.v5i2.14487>
- Windiramadhan, A. P. (2024). Gaya hidup penderita diabetes melitus tipe 2 di ruang poli penyakit dalam RSUD Indramayu. *Tasikmalaya Nursing Journal*, 2(2), 30–37.