

Hubungan Dukungan Sosial Dengan Distres Psikologis Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2

Sindy Eva Yanti¹, Hellena Deli^{*2}, Safri³

^{1,2,3} Universitas Riau

Email: hellena.deli@lecturer.unri.ac.id

Abstrak

Pendahuluan: Diabetes Mellitus (DM) tipe 2 merupakan penyakit kronis yang prevalensinya terus meningkat di Indonesia. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga menimbulkan distres psikologis. Dukungan sosial dari keluarga maupun lingkungan menjadi salah satu faktor penting dalam membantu pasien mengatasi beban psikologis dan meningkatkan kualitas hidup. **Tujuan:** Mengetahui hubungan dukungan sosial dengan distres psikologis pada penderita Diabetes Mellitus tipe 2 di RSUD Arifin Achmad Provinsi Riau. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel penelitian sebanyak 95 responden penderita DM tipe 2 yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian berupa kuesioner dukungan sosial dan skala distres psikologis. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi *Spearman rho*. **Hasil:** Sebagian besar responden memiliki dukungan sosial kategori sedang (48,4%), sementara mayoritas mengalami distres psikologis kategori tinggi (42,1%). Hasil uji korelasi menunjukkan adanya hubungan signifikan antara dukungan sosial dengan distres psikologis ($r = -0,525$; $p = 0,000$), yang berarti semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah distres psikologis penderita DM tipe 2. **Kesimpulan:** Terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan distres psikologis pada penderita DM tipe 2. Dukungan sosial berperan sebagai faktor protektif yang dapat menurunkan tekanan psikologis pasien. **Saran:** Tenaga kesehatan diharapkan dapat melibatkan keluarga dan lingkungan sekitar dalam perawatan pasien serta memberikan edukasi mengenai pentingnya dukungan sosial. Penelitian selanjutnya disarankan untuk meneliti variabel lain yang berhubungan dengan distress.

Kata kunci: Dukungan Sosial, Distress Psikologis, Diabetes Mellitus Tipe 2

Abstract

Intruduction: Type 2 diabetes mellitus (DM) is a chronic disease with a steadily increasing prevalence in Indonesia. This condition not only impacts physical health but also causes psychological distress. Social support from family and the community is a crucial factor in helping patients cope with the psychological burden and improving their quality of life. **Objective:** To determine the relationship between social support and psychological distress in type 2 Diabetes Mellitus patients at Arifin Achmad Regional Hospital, Riau Province. **Methods:** This study used a quantitative design with a cross-sectional approach. The sample consisted of 95 respondents with type 2 diabetes mellitus (DM) selected using purposive sampling. The research instruments were a social support questionnaire and a psychological distress scale. Data analysis was performed using the Spearman correlation test. **Result:** Most respondents had moderate social support (48.4%), while the majority experienced high psychological distress (42.1%). The correlation test results showed a significant relationship between social support and psychological distress ($r = -0.525$; $p = 0.000$), meaning that the higher the social support, the lower the psychological distress of type 2 diabetes sufferers. **Conclusion:** There is a significant relationship between social support and psychological distress in type 2 DM patients. Social support acts as a protective factor that can reduce patient psychological stress. **Recommendation:** Healthcare workers are expected to involve families and the surrounding community in patient care and provide education on the importance of social support. Further research is recommended to examine other variables related to distress.

Keywords: Psychological Distress, Social Support, Type 2 Diabetes Mellitus

1. PENDAHULUAN

Perhimpunan Endokrinologi Indonesia (PERKENI) menjelaskan diabetes melitus, atau DM, sebagai sekumpulan masalah metabolisme yang ditandai oleh tingkat glukosa darah yang tinggi akibat disfungsi, masalah pada produksi insulin, atau keduanya. Diabetes melitus tipe 2 digolongkan sebagai suatu masalah metabolisme yang ditandai oleh peningkatan kadar gula darah akibat menurunnya produksi insulin oleh sel beta pankreas ataupun adanya resistensi terhadap insulin (Perkeni, 2021).

Laporan dari Federasi Diabetes Internasional (IDF) menyebutkan bahwa pada tahun 2021 sekitar 537 juta orang di dunia didiagnosis menderita diabetes melitus. Jumlah ini diperkirakan akan terus bertambah, dengan proyeksi mencapai 643 juta kasus pada 2030 dan 783 juta pada 2045. Data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menunjukkan bahwa pada tahun 2023 sekitar 422 juta orang di seluruh dunia hidup dengan diabetes melitus, mayoritas berada di negara berpenghasilan rendah dan menengah.

Menurut laporan yang dirilis oleh Federasi Diabetes Internasional (IDF) data tahun 2021 menunjukkan bahwa Indonesia menempati posisi kelima di dunia dari segi jumlah penderita diabetes, dengan jumlah kasus diperkirakan mencapai 19,5 juta. Lebih dari 90% dari jumlah itu adalah diabetes tipe 2. Rumah Sakit Umum Daerah Arifin Achmad yang terletak di Provinsi Riau berfungsi sebagai rumah sakit rujukan untuk diabetes di daerah tersebut. Data dari rekam medis rumah sakit ini memperkirakan bahwa jumlah kasus diabetes tipe 2 akan mencapai 1.320 pada tahun 2024 (Rekam Medis RSUD Arifin Achmad, Provinsi Riau, 2023).

Diabetes melitus dapat menyebabkan efek pada kondisi fisik dan mental. Perubahan pola hidup, penurunan tingkat aktivitas, dan berkurangnya fungsi tubuh dapat memengaruhi kesehatan fisik seseorang, sedangkan pikiran serta emosi negatif akan berdampak buruk pada kesehatan mental. Apabila kedua faktor ini tidak dikelola dengan tepat, maka kehidupan seseorang berpotensi mengalami penurunan kualitas. Kesulitan dalam mengatasi penyakit dan menjaga kesehatan dapat memperparah keadaan penderita. Dengan demikian, dukungan sosial memegang peranan penting dalam membantu seseorang mengelola penyakit yang diderita. Mereka yang mendapatkan dukungan sosial cenderung lebih baik dalam beradaptasi dan menangani tantangan lebih baik dibandingkan dengan individu yang memperoleh sedikit perhatian dan dukungan dari lingkungan sosialnya (Purnomo dan Abas, 2019).

Waqiati et al. (2022) menjelaskan bahwa dukungan sosial adalah bantuan yang diberikan melalui informasi, bantuan langsung, atau perilaku oleh orang yang memiliki kedekatan emosional dengan penerima. Distres psikologis pada penderita diabetes melitus bervariasi mulai dari ringan hingga berat. Pada tingkat ringan, penderita mungkin merasa cemas atau stres ringan terkait pengelolaan penyakit, seperti diet atau pengukuran gula darah, tanpa mengganggu kehidupan sehari-hari. Pada tingkat sedang, kecemasan dan depresi menjadi lebih konsisten, dengan kekhawatiran tentang komplikasi jangka panjang atau ketidakmampuan mengelola penyakit, yang dapat mempengaruhi kualitas hidup. Distres berat terjadi ketika penderita merasa kewalahan dengan pengelolaan penyakit dan mengalami gejala depresi serius, seperti perasaan putus asa atau gangguan tidur (Lloyd & Smith, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Nurmaguphita dan Sugiyanto (2018) untuk melihat gambaran distress pada penderita diabetes melitus, ditemukan bahwa sebanyak 22 responden (50,0%) mengalami distress kategori rendah, 20 responden (45,5%) mengalami distress kategori sedang, dan 2 responden (4,5%) mengalami distress kategori tinggi. Hasil ini mengindikasikan bahwa walaupun mayoritas penderita diabetes melitus mengalami tingkat distress yang tergolong rendah hingga sedang, hampir separuh dari mereka mengalami distress sedang, yang berpotensi berkembang menjadi distress tinggi jika tidak ditangani dengan baik. Hasil penelitian oleh Gonzales (2018) mengindikasikan bahwa individu dengan diabetes yang

mendapatkan dukungan sosial yang memadai sering kali mengalami tingkat stres psikologis yang lebih rendah dan mereka dapat mengendalikan kadar gula darah dengan lebih efektif. Sebaliknya, minimnya dukungan sosial kerap memicu stres yang lebih tinggi dan memperburuk kondisi psikologis pasien. Oleh karena itu, pengelolaan diabetes harus mencakup perhatian terhadap aspek psikologis, termasuk dukungan sosial yang memadai, untuk membantu penderita mengelola kondisi mereka dengan lebih baik. Berdasarkan studi yang dilakukan oleh Zuliani dan rekan-rekan (2023) mengenai tingkat stres pada pasien diabetes melitus tipe 2, 26,7% dikategorikan mengalami stres ringan, 63,3% stres sedang, dan 10% stres berat.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilaksanakan oleh peneliti pada tanggal 28 Oktober 2023 di Ruang Rawat Inap Kenanga 1 dan Kenanga 2 RSUD Arifin Achmad, ditemukan sebanyak 11 pasien yang sedang dirawat dengan diagnosis diabetes melitus tipe 2. Untuk memahami kondisi yang mereka alami, peneliti melakukan wawancara informal guna menggali pengalaman pasien dalam mengelola penyakitnya. Hasil dari wawancara mengungkapkan bahwa mayoritas pasien mendapatkan bantuan sosial dari orang-orang terdekat, seperti keluarga, sahabat, dan tenaga medis yang berpengalaman. Bantuan ini meliputi dukungan emosional, bantuan praktis, serta informasi, yang dianggap sangat bermanfaat dalam menjalani proses perawatan. Namun demikian, enam dari sebelas pasien tetap mengalami tekanan psikologis berupa stres dan/atau kecemasan dalam mengelola penyakit. Tekanan tersebut dipicu oleh ketidakpastian dalam pengelolaan penyakit, efek samping obat yang mengganggu aktivitas sehari-hari, serta kesulitan menjaga pola hidup sehat secara konsisten.

Dengan latar belakang tersebut, penelitian tambahan diperlukan untuk meninjau hubungan antara dukungan sosial dan tingkat stres psikologis pada pasien diabetes melitus tipe 2 di RSUD Arifin Achmad Provinsi Riau. Tujuan penelitian ini adalah untuk memperoleh pemahaman lebih lanjut mengenai peran faktor sosial dalam membantu pasien mengurangi tekanan serta sebagai dasar bagi pengembangan strategi intervensi yang lebih efisien guna meningkatkan kualitas hidup mereka.

Dengan mempertimbangkan informasi tersebut serta penjelasan yang telah disampaikan sebelumnya, penelitian ini menjadi krusial, sehingga pertanyaan yang akan dieksplorasi adalah “apakah terdapat hubungan dukungan sosial dengan distress psikologis pada penderita diabetes melitus tipe 2 di RSUD Arifin Achmad Provinsi Riau?”.

2. METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang diterapkan adalah yang bersifat kuantitatif, menggunakan pendekatan korelasi deskriptif serta metode potong lintang. Metode potong lintang melibatkan pengumpulan informasi dari sampel di satu titik waktu tertentu. Dalam penelitian ini, populasi yang menjadi fokus terdiri dari pasien diabetes melitus tipe 2 yang dirawat di RSUD Arifin Achmad Riau dalam beberapa bulan terakhir, yakni sejumlah 125 orang yang dirawat di bangsal Kenanga 1 dan Kenanga 2 dan didapatkan hasil sampel sebanyak 95 yang dihitung menggunakan rumus *slovin*.

Sampel dalam studi ini ditentukan melalui purposive sampling, yaitu teknik pengambilan sampel yang berfokus pada kriteria atau persyaratan khusus sesuai dengan tujuan penelitian. Kriteria Inklusi dalam penelitian ini adalah bersedia menjadi subjek penelitian, pasien dapat berkomunikasi verbal dengan baik, pasien rawat inap terdiagnosa penyakit DM tipe 2 minimal 3 bulan dan pasien DM tipe 2 yang berusia > 45 tahun.

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah angket yang berupa kuesioner. Jenis angket yang digunakan adalah angket tertutup yaitu angket yang jawabannya telah disediakan oleh peneliti atau berbentuk pilihan dan berjumlah 3 kuesioner serta sudah lolos uji etik. Lembar kuesioner A ini menyajikan informasi mengenai karakteristik para responden,

mencakup usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, status pernikahan, pekerjaan, dan lamanya menderita diabetes. Lembar kuesioner B berfungsi untuk mengevaluasi tingkat dukungan sosial yang diterima peserta penelitian. Instrumen yang digunakan adalah MOS-SSS. Dalam studi ini, instrumen MOS-SSS diadaptasi dari penelitian oleh Monika (2019), dan telah diuji validitas serta reliabilitasnya pada 30 orang partisipan. Uji validitas menunjukkan bahwa ke-20 item kuesioner memiliki validitas yang baik, dengan nilai r antara 0,514 sampai 0,895, lebih besar daripada r tabel 0,361 ($p < 0,05$). Pengujian reliabilitas melalui Cronbach's Alpha memperoleh nilai 0,91, menandakan instrumen ini sangat reliabel. Lembar kuesioner C memuat instrumen yang digunakan untuk mengevaluasi distres psikologis responden. Alat ukur yang diterapkan adalah Skala Distres Psikologis Kessler (K10), yang dirancang oleh Kessler dan rekan-rekannya pada tahun 2002. Skala Tekanan Psikologis Kessler (K10) dalam Bahasa Indonesia telah melalui pengujian untuk validitas dan reliabilitas dan menunjukkan hasil yang memuaskan. Menurut penelitian Azzahra (2017), nilai alfa Cronbach yang diperoleh adalah 0,897, yang lebih tinggi dari batas minimum reliabilitas 0,6 sehingga dianggap sangat dapat diandalkan.

Jenis analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis *univariat* dan *bivariat*. Analisis *univariat* dilakukan untuk satu variabel dengan tujuan menggambarkan atau menjelaskan sifat-sifatnya secara deskriptif (Notoatmodjo, 2018). Analisis dilakukan untuk memperoleh frekuensi dan persentase karakteristik para responden, termasuk usia, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, dan durasi menderita DM tipe 2. Analisis *bivariat* digunakan untuk mengevaluasi hubungan antara variabel dukungan sosial (independen) dan distres psikologis (dependen) pada individu dengan diabetes melitus tipe 2 (Donsu, 2016). Peneliti berencana menggunakan uji Spearman's rho karena data bersifat ordinal. Uji ini sesuai untuk data ordinal atau interval yang tidak normal dan mampu mengidentifikasi arah serta kekuatan hubungan antarvariabel (Sugiyono, 2019). Analisis dilakukan dengan tingkat kepercayaan $\alpha = 0,05$. Nilai $p \leq 0,05$ menandakan adanya hubungan signifikan antara dukungan sosial dan distres psikologis.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik responden Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di RSUD Arifin Achmad Provinsi Riau

Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia		
46-55 tahun	24	25,3
56-65 tahun	32	33,7
>65 tahun	39	41,0
Jenis Kelamin		
Laki-laki	28	29,5
Perempuan	67	70,5
Pendidikan Terakhir		
SD	16	16,8
SMP	44	46,3
SMA	26	27,4
Perguruan Tinggi	9	9,5

Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Pekerjaan		
Ibu Rumah Tangga	45	47,4
PNS	14	14,7
Wiraswasta	36	37,9
Status Perkawinan		
Menikah	87	91,6
Janda	6	6,3
Duda	2	2,1
Total	95	100,0

Tabel 1, menunjukkan karakteristik dari 95 responden penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di RSUD Arifin Achmad Provinsi Riau. Dari segi usia, sebagian besar responden (39 orang, 41,1%) berusia lebih dari 65 tahun, Selanjutnya, kelompok usia 56–65 tahun terdiri dari 32 orang (33,7%), diikuti oleh kelompok usia 46–55 tahun yang berjumlah 24 orang (25,3%). Mengenai jenis kelamin, lebih banyak responden adalah wanita (67 orang, 70,5%), sedangkan 28 orang (29,5%) adalah pria. Jika dilihat dari pendidikan tertinggi, mayoritas responden adalah lulusan SMP (44 orang, 46,3%), diikuti oleh lulusan SMA (26 orang, 27,4%), SD (16 orang, 16,8%), dan perguruan tinggi (9 orang, 9,5%). Mayoritas responden bekerja sebagai ibu rumah tangga, yaitu 45 orang (47,4%), kemudian disusul oleh wiraswasta sebanyak 36 orang (37,9%) dan PNS sebanyak 14 orang (14,7%). Mengenai status pernikahan, sebagian besar responden sudah menikah (87 orang, 91,6%), diikuti oleh janda (6 orang, 6,3%), dan duda (2 orang, 2,1%).

Tabel 2. Distribusi frekuensi responden berdasarkan Dukungan Sosial Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di RSUD Arifin Achmad Provinsi Riau

Variabel	Mean	SD	Min	Maks	N
Dukungan Sosial	58.23	2.78	51	65	95

Tabel 2, mengungkapkan hasil analisis dari 95 responden yang menunjukkan bahwa pasien diabetes tipe 2 di RSUD Arifin Achmad, Riau, memiliki dukungan sosial dengan skor rata-rata 58,23. Nilai ini memiliki simpangan baku sebesar 2,78, dengan skor terendah 51 dan tertinggi 65. Skor rata-rata yang ada di tengah-tengah rentang (51–65) menunjukkan bahwa kebanyakan responden memperoleh tingkat dukungan sosial yang cukup baik atau sedang.

Menggunakan kuesioner yang berupa skala interval sebagai alat ukur, dukungan sosial dapat diinterpretasikan dengan cara membagi rentang skor menjadi tiga kelompok (rendah, sedang, dan tinggi) melalui rumus yang berikut(Sugiyono,2019):

$$\text{Lebar interval kategori} = \frac{\text{Nilai maksimum} - \text{Nilai minimum}}{3}$$

$$\text{Lebar interval kategori} = \frac{65 - 51}{3} = 4,67$$

Sehingga diperoleh kategori:

- Rendah: 51,00 - 55,67
- Sedang: 55,68 - 60,34
- Tinggi: 60,35 - 65,00

Tabel 3. Distribusi frekuensi responden berdasarkan Distress Psikologi Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di RSUD Arifin Achmad Provinsi Riau

Variabel	Mean	SD	Min	Maks	N
Distress Psikologi	18.18	2.82	12	26	95

Tabel 3, menunjukkan hasil analisis pada 95 responden, yang mengungkapkan bahwa pasien dengan diabetes tipe 2 di RSUD Arifin Achmad, Riau, memiliki nilai rata-rata tingkat distress psikologis sebesar 18,18. Nilai ini juga memiliki simpangan baku 2,82, dengan nilai terendah 12 dan tertinggi 26. Rata-rata yang berada di tengah-tengah rentang skor (12–26) menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami distress psikologis dengan tingkat sedang.

Dengan menggunakan kuesioner berbasis skala interval sebagai alat ukur, kita dapat memahami distress psikologis dengan mengelompokkan rentang skor ke dalam tiga kategori (rendah, sedang, tinggi) melalui rumus berikut (Sugiyono,2019):

$$\text{Lebar interval kategori} = \frac{\text{Nilai maksimum} - \text{Nilai minimum}}{3}$$

$$\text{Lebar interval kategori} = \frac{26 - 12}{3} = 4,67$$

Sehingga diperoleh batas kategori:

- Rendah: 12,00 – 16,67
- Sedang: 16,68 – 21,34
- Tinggi: 21,35 – 26,00

Tabel 4. Hubungan Dukungan Sosial terhadap Distress Psikologi Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di RSUD Arifin Achmad Provinsi Riau

Variabel	Mean	Median	SD	N	P	Koefisien Korelasi (r)
Dukungan Sosial	58.23	58.00	2.78			
Distres Psikologi	18.18	19.00	2.82	95	0.000	-0.525

Tabel 4, menampilkan hasil analisis hubungan antara dukungan sosial dan stres psikologis pada pasien diabetes tipe 2 di RSUD Arifin Achmad, Riau. Analisis menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kedua variabel. Uji korelasi Spearman rho menghasilkan nilai $p = 0,000$, lebih kecil dari 0,05, sehingga hipotesis alternatif diterima dan hipotesis nol ditolak. Hal ini menandakan bahwa tingkat dukungan sosial berkaitan secara signifikan dengan tingkat stres psikologis. Koefisien korelasi (r) sebesar -0,525 menunjukkan hubungan negatif dengan kekuatan sedang hingga kuat. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial yang diterima pasien, semakin rendah tingkat stres psikologisnya, dan sebaliknya, rendahnya dukungan sosial berhubungan dengan meningkatnya stres psikologis pasien.

Pembahasan

a) Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Penelitian ini menemukan bahwa mayoritas pasien DM tipe 2 berusia lebih dari 65 tahun, dengan jumlah 39 responden (41,4%). Faktor usia lanjut menjadi salah satu risiko signifikan diabetes tipe 2, karena proses penuaan memengaruhi fungsi tubuh, termasuk produksi insulin oleh sel beta pankreas dan sensitivitas jaringan terhadap insulin. Hal ini

mengarah pada peningkatan kadar glukosa darah secara kronis pada orang tua (Karger, 2019; American Diabetes Association, 2024). Selain itu, setelah mencapai usia 65 tahun, biasanya terjadi penurunan dalam aktivitas fisik, kenaikan lemak visceral, dan pengurangan massa otot, yang selanjutnya memperburuk resistensi insulin (Frontiers, 2023).

Penelitian ini konsisten dengan hasil yang diperoleh oleh Simanjuntak dan Sinaga (2024), di mana mereka menemukan bahwa sebagian besar pasien diabetes di RS Santa Elisabeth Medan termasuk dalam kelompok usia lanjut (lebih dari 60 tahun). Hal ini menegaskan bahwa seiring bertambahnya usia, kemungkinan terkena diabetes melitus menjadi lebih tinggi akibat menurunnya fungsi endokrin dari pankreas (Anisa & Harmia, 2024). Kondisi ini menjelaskan bahwa dominasi kelompok usia > 65 tahun dalam penelitian ini merupakan manifestasi fisiologis alami akibat proses penuaan yang meningkatkan risiko gangguan metabolisme glukosa.

b) Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Karakteristik responden DM tipe 2 di RSUD Arifin Achmad, Riau, menunjukkan bahwa mayoritas adalah perempuan sebanyak 67 orang (70,5%), sedangkan laki-laki berjumlah 28 orang (29,5%). Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Simanjuntak et al. (2024), persentase penderita diabetes di Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan, jika dilihat dari jenis kelamin, menunjukkan bahwa perempuan mendominasi dengan jumlah 75 orang (62,0%). Hasil studi oleh Risba et al. (2022) menunjukkan bahwa sebagian besar penderita DM tipe 2 di RSUD Dr. M. Djamil, Padang, berjenis kelamin laki-laki, sebanyak 24 orang (60%).

Penelitian ini sejalan dengan teori yang menunjukkan bahwa risiko komplikasi jangka panjang akibat diabetes melitus cenderung lebih tinggi pada perempuan, yang dipengaruhi oleh beberapa faktor, termasuk menopause dan riwayat diabetes gestasional. Keberadaan faktor-faktor ini dapat membuat seseorang lebih rentan terhadap diabetes tipe 2 di masa depan (Wasriyah, Setryawati, & Retno, 2025).

c) Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

Karakteristik pendidikan responden diabetes tipe 2 di RSUD Arifin Achmad, Riau, menunjukkan bahwa sebagian besar telah menamatkan SMP, dengan jumlah 44 orang (46,3%). Di sisi lain, penelitian yang dilakukan oleh Nurmaguphita dan Sugiyanto (2020) terhadap pasien diabetes di RSUD Kota Pekanbaru menemukan bahwa mayoritas responden juga berpendidikan SMP, yaitu sebanyak 25 orang (41,7%). Penelitian di Puskesmas Bhakti Asih Brebes menemukan bahwa sebagian besar penderita diabetes memiliki tingkat pendidikan SD, yaitu 13 responden (28%) (Wasriyah et al., 2025).

Menurut Hafni et al. (2024), pendidikan merupakan faktor kunci dalam membentuk pemahaman tentang pengelolaan diri, perawatan, dan pengendalian gula darah. Pengetahuan yang memadai diperlukan agar pasien diabetes melitus memahami kondisi mereka dengan baik (Nurmaguphita & Sugiyanto, 2020). Berlandaskan teori kognitif, khususnya teori proses motivasi, tingkat pendidikan yang lebih tinggi memungkinkan seseorang memperoleh lebih banyak informasi mengenai kesehatan, yang pada akhirnya meningkatkan kesadaran untuk merawat diri (Jayanti & Fitriyani, 2022).

d) Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

Karakteristik pekerjaan pasien DM tipe 2 di RSUD Arifin Achmad, Riau, menunjukkan dominasi ibu rumah tangga, sebanyak 45 orang (47,4%). Kondisi ini terkait dengan rendahnya tingkat aktivitas fisik, yang berpotensi meningkatkan risiko obesitas dan memicu penyakit kronis sekaligus memengaruhi metabolisme tubuh. Hasil studi ini konsisten dengan temuan

Handayani et al. (2024), yang menyebutkan bahwa ibu rumah tangga adalah kelompok terbesar pasien diabetes menurut pekerjaan di RSUD Santa Elisabeth Medan pada 2024, berjumlah 43 orang (35,5%). Penelitian di RSUD Kota Pekanbaru juga menunjukkan bahwa 26 responden (43,3%) penderita diabetes melitus adalah ibu rumah tangga (Anisa & Harmia, 2024).

Pekerjaan berperan signifikan dalam pemenuhan kebutuhan manusia secara ekonomi, sosial, dan psikologis, sementara aktivitas fisik terkait pekerjaan maupun olahraga turut berdampak pada kesehatan. Minimnya aktivitas fisik atau olahraga saat bekerja dapat menjadi penghalang untuk menurunkan berat badan dan bisa menyebabkan kenaikan berat badan, yang pada akhirnya berisiko tinggi terhadap diabetes melitus. (Nugraha et al., 2023).

e) Karakteristik Responden Berdasarkan Status Perkawinan

Karakteristik pasien diabetes melitus tipe 2 di RSUD Arifin Achmad, Riau: Sebagian besar pasien yang terlibat merupakan individu yang sudah menikah, yaitu 87 orang atau 91,6%. Penelitian lain yang dilakukan di Puskesmas Bhakti Asih Brebes menunjukkan bahwa mayoritas pasien juga menikah, yakni 41 orang atau 87% (Wasriyah et al., 2025). Penelitian lebih lanjut (Nurmaguphita & Sugiyanto, 2020) mengungkapkan ciri-ciri pasien diabetes melitus tipe 2 di RSUD Dr. Soeroto sehubungan dengan status pernikahan, di mana sebagian besar pasien adalah mereka yang sudah menikah (66 orang atau 93,0%).

Status pernikahan merujuk pada kondisi hukum seseorang terkait perkawinan. Pernikahan merupakan kesepakatan antara pria dan wanita untuk hidup bersama sebagai pasangan. Memiliki status pernikahan dapat memberikan dukungan dalam berbagai bidang, termasuk kesehatan emosional, kemampuan menghadapi masalah, dan peningkatan kualitas hidup (Simanjuntak et al., 2024).

f) Hasil Dukungan Sosial

Dalam mengelola penyakit kronis seperti diabetes tipe 2, dukungan sosial memiliki peranan yang sangat penting. Sumber dukungan dapat berasal dari keluarga, teman, dokter, dan masyarakat, mencakup aspek emosional, informasi, dan bantuan dalam perawatan jangka panjang.

Penelitian ini menemukan bahwa pasien diabetes tipe 2 menerima dukungan sosial dalam kategori sedang, menandakan bahwa sebagian besar responden mendapat dukungan yang cukup. Hasil ini sesuai dengan temuan Irawati & Subekti (2022) yang menemukan bahwa banyak orang tua di Puskesmas Sekupang Kota Batam mendapatkan dukungan dari keluarga dengan tingkat yang sedang, di mana 24 orang tua (37,5%) melaporkan mendapatkan dukungan sosial yang cukup. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa kebanyakan orang yang diteliti mendapatkan dukungan sosial yang sedang. Berdasarkan penelitian Irawati & Subekti (2022), dari 50 responden pasien diabetes tipe 2 yang mengalami stres, 58,1% hanya menerima sedikit dukungan dari keluarga.

Tingkat dukungan sosial yang sedang bisa berpengaruh terhadap kepatuhan pengobatan, pengelolaan stres, dan kemampuan penderita dalam menjalani gaya hidup sehat, yang semuanya merupakan komponen penting dalam pengendalian DM Tipe 2 (Azzahra, 2025). Hasil penelitian menunjukkan adanya kebutuhan untuk meningkatkan kualitas dan kuantitas dukungan sosial yang diterima penderita DM Tipe 2 di RSUD Arifin Achmad. Intervensi berbasis komunitas, edukasi keluarga, serta program pendampingan pasien dapat menjadi strategi untuk meningkatkan dukungan sosial dan, pada akhirnya, meningkatkan hasil klinis pasien.

Dari hasil penelitian dukungan sosial yang diterima oleh sebagian besar pasien berada pada tingkat sedang. Peneliti berasumsi kemungkinan dipengaruhi oleh keterbatasan

pemahaman keluarga dan lingkungan sekitar terhadap pentingnya peran dukungan sosial dalam pengelolaan penyakit kronis seperti Diabetes Melitus Tipe 2.

g) Hasil Distress Psikologi

Distres psikologis adalah keadaan emosional yang tidak baik yang ditampilkan dengan perasaan cemas, sedih, frustrasi, atau merasa terbebani. Ini biasanya muncul karena stres yang berkepanjangan, seperti yang dialami oleh orang yang memiliki diabetes tipe 2. Untuk orang dengan diabetes, distres psikologis sering terjadi karena beban dalam mengelola penyakit, rasa takut terhadap komplikasi, dan mengubah gaya hidup dalam jangka waktu lama (Yumna et al., 2020).

Studi ini menemukan bahwa pasien diabetes tipe 2 berada pada tingkat distres psikologis sedang, yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami distres dalam intensitas menengah, tidak terlalu rendah maupun terlalu tinggi.

Tetapi, penelitian lain oleh (Azzahra, 2025) memperlihatkan bahwa 22 responden, atau setengah dari mereka yang memiliki diabetes tipe 2, melaporkan mengalami distres yang rendah. Penelitian oleh Nugraha et al. (2023) menemukan bahwa dari 30 responden lansia dengan diabetes tipe 2 di Desa Ancaran, sebagian besar mengalami tingkat distres sedang, dengan proporsi masing-masing 15% dan 50%.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 42,1% dari responden mengalami stres yang tinggi, yang menunjukkan betapa pentingnya untuk menambahkan layanan psikologis dalam perawatan diabetes. Menemukan gejala stres psikologis sejak awal dan memberikan bantuan yang tepat bisa membantu meningkatkan kesehatan secara keseluruhan dan membuat pasien merasa lebih baik. Stres ini dapat muncul sebagai kecemasan dan ketakutan, seperti kekhawatiran tentang seberapa baik pengobatan bekerja, bagaimana cara berkomunikasi dengan dokter, mengelola diri sendiri, menjaga kadar gula darah, serta dukungan dari teman dan keluarga (Nugraha et al., 2023)

Dari hasil penelitian ini, peneliti menemukan bahwa orang yang menderita diabetes tipe 2 memiliki kemungkinan besar merasa stres psikologis karena sulitnya mengelola penyakit yang panjang. Stres ini bisa terjadi karena merasa terbebani oleh perubahan gaya hidup, perawatan yang harus dilakukan dalam waktu lama, dan khawatir tentang komplikasi yang mungkin terjadi. Selain itu, kurangnya dukungan emosional dan sosial juga membuat tingkat stres psikologis semakin tinggi. Banyak pasien diabetes merasa tidak mendapatkan dukungan yang cukup dari keluarga atau lingkungan sosial mereka selama pengobatan.

h) Hubungan Dukungan Sosial terhadap Distress Psikologi

Hasil analisis hipotesis menggunakan uji korelasi Spearman menunjukkan nilai p sebesar 0,000, lebih kecil dari 0,05, yang mengindikasikan adanya hubungan signifikan antara dukungan sosial dan distres psikologis pada pasien diabetes tipe 2 di RSUD Arifin Achmad, Provinsi Riau.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Anisa & Harmia (2024) yang melaporkan adanya keterkaitan antara dukungan keluarga dan tingkat stres pada pasien diabetes tipe 2 yang menjalani diet di Kelurahan Nambangan Lor, Kecamatan Manguharjo, Kota Madiun. Penelitian Nugraha et al. (2023) juga menemukan hubungan serupa antara dukungan keluarga dan tingkat stres pada lansia dengan diabetes tipe 2 di Kelurahan Ancaran, yang berada dalam wilayah pelayanan Puskesmas Kuningan. Namun, hasil ini berbeda dengan temuan Irawati & Subekti (2018), yang tidak menemukan hubungan signifikan antara dukungan sosial dan gangguan emosional pada lansia penderita diabetes tipe 2 di Kabupaten Sleman.

Secara teori, hubungan ini sesuai dengan temuan oleh Restiningrum et al. (2024), yang menyatakan bahwa dukungan sosial adalah sumber daya penting untuk mengatasi stres. Dukungan sosial bisa membantu seseorang melihat situasi dengan lebih positif dan memperkuat cara-cara yang sehat untuk mengatasi masalah, sehingga bisa mengurangi stres atau tekanan emosional yang dirasakan.

Penelitian menunjukkan bahwa orang yang memperoleh dukungan sosial lebih tinggi umumnya memiliki kualitas hidup yang lebih baik dan kecemasan yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang minim dukungan. Mengingat hal ini, dukungan sosial dapat dimanfaatkan sebagai pendekatan nonmedis untuk menurunkan stres. Para tenaga kesehatan disarankan melibatkan anggota keluarga dalam perawatan pasien, memberikan edukasi kepada pengasuh tentang pentingnya dukungan emosional, dan memfasilitasi partisipasi pasien dalam kelompok dukungan (Nurmaguphita & Sugiyanto, 2020).

Secara umum, temuan ini menunjukkan bahwa dukungan sosial berperan sebagai faktor pelindung yang signifikan dalam menurunkan tekanan psikologis bagi penderita diabetes tipe 2. Ketidakberadaan dukungan sosial dapat meningkatkan risiko individu terhadap masalah psikologis (Azzahra, 2025). Oleh karena itu, pendekatan yang melibatkan berbagai disiplin ilmu yang mengaitkan keluarga dan komunitas sosial dalam manajemen diabetes sangat dianjurkan guna meningkatkan kesehatan mental pasien secara keseluruhan (Novitasari, 2022).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disebutkan, para peneliti menyatakan bahwa tingkat tekanan psikologis tidak hanya dipengaruhi oleh kondisi kesehatan fisik pasien, tetapi juga oleh elemen-elemen psikososial seperti kualitas interaksi antarpribadi, keterlibatan anggota keluarga, dan keberadaan jaringan sosial yang mendukung.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang “Hubungan Dukungan Sosial dengan Distres Psikologis pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di RSUD Arifin Achmad Provinsi Riau”, maka dapat diambil kesimpulan bahwa mayoritas peserta dalam penelitian ini adalah individu dengan diabetes tipe 2 yang berusia lebih dari 65 tahun, kebanyakan perempuan, memiliki pendidikan tingkat menengah, berstatus sebagai ibu rumah tangga, dan mayoritas diantaranya sudah menikah dan sebagian besar peserta dalam penelitian ini mendapatkan tingkat dukungan sosial yang sedang.

Tingkat distres psikologis yang dialami oleh para peserta dalam penelitian ini umumnya tinggi. Ditemukan adanya hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan tingkat distres psikologis pada pasien diabetes tipe 2 di RSUD Arifin Achmad, Provinsi Riau. Hubungan ini bersifat negatif dengan kekuatan korelasi yang tinggi, yang menunjukkan bahwa semakin rendah dukungan sosial yang diterima pasien, semakin tinggi pula tingkat distres psikologis yang mereka alami.

DAFTAR PUSTAKA

- Anisa, N., & Harmia, H. (2024). Hubungan faktor risiko dengan kejadian diabetes melitus tipe 2 pada masyarakat usia lanjut di wilayah kerja Puskesmas Bukittinggi. *Jurnal Keperawatan Klinik dan Komunitas*, 13(2), 155–163.
- Anisa, S., & Harmia, E. (2024). Hubungan persepsi penyakit dengan diabetes distress pada penderita diabetes mellitus tipe II di Desa Kualu Wilayah Kerja UPT BLUD Puskesmas Tambang tahun 2023. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 2(4), 698–706.
- Azzahra, A. (2025). Hubungan antara dukungan keluarga dengan distress pasien diabetes mellitus tipe 2. *Repository Unissula*, 1–23.
- Azzahra, F. (2017). Pengaruh resiliensi terhadap distres psikologis pada mahasiswa. *Jurnal*

- Ilmiah Psikologi Terapan*, 5(1), 80–96.
- Azzahra, R. (2025). Hubungan antara dukungan sosial dan distres psikologis pada penderita diabetes melitus tipe 2 (*Repository Universitas Riau*).
- Frontiers in Endocrinology. (2023). Aging and type 2 diabetes: physiological mechanisms and metabolic implications. *Frontiers in Endocrinology*, 14, 1193884.
- Gonzales, J. S. (2018). Psychological distress and its impact on outcomes in patients with diabetes: A review of the literature. *Diabetes Care*, 31(8), 1674–1680.
- Hafni, S. Y., Deli, H., & Erwin, E. (2024). Gambaran masalah psikososial pada pasien diabetes melitus di ruang rawat inap. *JERUMI: Journal of Education Religion Humanities and Multidiciplinary*, 2(1), 229–235.
- Handayani, C., Tessonika, C., & Nugraha, E. (2024). Hubungan kadar gula darah dengan tekanan darah pada pasien diabetes melitus tipe 2. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 13(1), 265–273.
- Jayanti, & Fitriyani. (2022). Hubungan dukungan sosial dengan tekanan psikologis pada pasien diabetes melitus tipe 2. *Jurnal Riset Pengembangan dan Pelayanan Kesehatan*, 1(1), 1–8.
- Karger, A. J. (2019). Aging is a powerful risk factor for type 2 diabetes mellitus: Evidence and mechanisms. *Gerontology*, 66(2), 209–217.
- Lloyd, C. E., & Smith, J. M. (2019). Diabetes and psychological distress: The importance of a comprehensive approach to care. *Current Diabetes Reports*, 17(1), 1–8.
- Monika, R. (2019). Dukungan sosial dan kepuasan hidup lanjut usia di Panti Sosial Tresna Werdha di Wilayah di Yogyakarta. *Jurnal Dimensi*, 8(83), 498–515.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi penelitian kesehatan* (3rd ed.). Jakarta: Rineka Cipta.
- Novitasari, D. I. (2022). Karakteristik pasien penderita diabetes mellitus tipe Kabupaten Deli Serdang. *Jambura Journal of Health Science and Research*, 4(3).
- Novitasari, A. (2022). Pendekatan multidisiplin dalam manajemen diabetes melitus tipe 2 untuk kesehatan mental pasien. *Jurnal Psikologi Kesehatan*, 10(1), 45–52.
- Nurmaguphita, D., & Sugiyanto. (2020). Gambaran distress pada penderita diabetes mellitus. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 6(2), 76.
- Nugraha, M. D., Ramdhani, Y. N., & Utami, M. (2023). Hubungan dukungan keluarga dengan tingkat distres pada lansia penderita diabetes melitus tipe 2 di wilayah kerja Puskesmas Kuningan Tahun 2023. *Journal of Nursing Practice and Education*, 4(1), 172–179.
- Perkumpulan Endokrinologi Indonesia. (2021). *Pedoman pengelolaan dan pencegahan diabetes melitus tipe 2 dewasa di Indonesia*. Jakarta: PB PERKENI.
- Restiningrum, T. P., Wibhowo, C., & Novi, D. L. (2024). Psikoedukasi untuk mengurangi distress psikologi pada penderita diabetes melitus tipe 2. *Jurnal Manajemen Pendidikan dan Ilmu Sosial (JMPIS)*, 5(1), 233–241.
- Risba, D., Oktora, M., & Fionaliza. (2022). Gambaran penderita diabetes mellitus tipe 2 di RSUP Dr. M. Djamil Padang tahun 2017. *Scientific Journal*, 1(1), 30–35.
- Simanjuntak, A. D., Hizkia, I., Siringo-ringo, M., & Sinaga, A. (2024). Gambaran karakteristik penyakit demografi diabetes melitus pada pasien di Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan tahun 2024. *Nursing Applied Journal*, 2(4).
- Waqiati, H. A. (2022). Hubungan antara dukungan sosial dan efikasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada penyandang tuna daksa. *Jurnal Candra Jiwa*, 1(1), 45–56.
- Wasriyah, S. R., & Retno, D. (2025). Hubungan faktor-faktor demografi dengan kualitas hidup penderita diabetes melitus di Rumah Sakit Bhakti Asih Brebes. *Jurnal Ilmu Farmasi dan Kesehatan*, 3.
- WHO. (2023). *Diabetes mellitus*. World Health Organization.
<https://www.who.int/healthtopics/diabetes>