

## **HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN MEKANISME KOPING PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE II**

### ***THE RELATIONSHIP OF ANXIETY LEVEL AND COPING MECHANISMS IN TYPE II DIABETES MELLITUS PATIENTS***

Lela Aini<sup>1</sup>, Lenny Astuti<sup>2</sup>, Tyara Maharani<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Siti Khadijah

Korespondensi Penulis : lela.aini15@gmail.com

#### **ABSTRAK**

Diabetes Mellitus merupakan kondisi kesehatan yang tidak menular dan menjadi perhatian global. Indonesia menduduki peringkat ke-7 di dunia dengan jumlah penderita mencapai 10 juta orang (Noor Diani et al., 2022). Individu yang menderita diabetes mellitus mengalami transformasi besar dalam gaya hidup mereka, termasuk dalam hal mengatur pola makan, berolahraga, dan memantau kadar gula darah. Perubahan ini seringkali menyebabkan respon psikologis negatif seperti kemarahan, perasaan tidak berarti, peningkatan kecemasan, dan depresi. Mekanisme koping merupakan cara untuk mengatasi, menghadapi, atau mengelola situasi stres dengan baik, baik secara mental maupun perilaku, untuk beradaptasi dengan peristiwa yang menimbulkan tekanan dan mempertahankan kesejahteraan emosional. (Tech et al., 2021). Penelitian ini bertujuan untuk memahami korelasi tingkat kecemasan dan mekanisme koping pasien diabetes mellitus tipe II Puskesmas Taman Bacaan Palembang. Metode penelitian yang diterapkan adalah pendekatan kuantitatif dengan menggunakan pendekatan cross-sectional, melibatkan 31 pasien. Penelitian dilaksanakan dari tanggal 07 Juni hingga 22 Juni 2023. Didapatkan hasil bahwa tingkat kecemasan dengan menggunakan mekanisme koping Maladaptif sebanyak 13 responden (41,9%) sedangkan tingkat kecemasan dengan mekanisme koping adaptif sebanyak 8 responden (25,8%). Analisis data dengan uji chi-square mengindikasikan adanya korelasi yang signifikan antara tingkat kecemasan dan strategi mekanisme koping pada pasien DM tipe II, dengan nilai p sebesar 0,007. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Taluta et al., 2014) dengan judul Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Mekanisme Koping Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe II Di Poliklinik Penyakit Dalam Rumah Sakit Umum Daerah Tobelo Kabupaten Halmahera Utara memberitahukan bahwa pasien mayoritas terjadi tingkat kecemasan sedang berjumlah 14 orang (43,8%). Timbulnya kecemasan dimulai adanya respon stres yang berlangsung terus-menerus, mekanisme koping menjadi strategi dalam mengatasi kecemasan dengan cara menipu diri sendiri menggunakan mekanisme koping yang berfokus pada pikiran dan perasaan. Diharapkan pada penelitian selanjutnya agar dapat memperluas variasi karakteristik responden.

Kata kunci : Diabetes Mellitus, kecemasan, mekanisme koping

#### **ABSTRACT**

*Diabetes Mellitus is a non-contagious health condition and is a global concern. Indonesia is ranked 7th in the world with the number of sufferers reaching 10 million people (Noor Diani et al., 2022). Individuals suffering from diabetes mellitus experience major transformations in their lifestyle, including in terms of managing their diet, exercising, and monitoring blood sugar levels. These changes often lead to negative psychological responses such as anger, feelings of meaninglessness, increased anxiety, and depression. Coping mechanisms are ways to overcome, face, or manage stressful situations well, both mentally and behaviorally, to adapt to stressful events and maintain emotional well-being. (Tech et al., 2021). This research aims to understand the correlation between anxiety levels and coping mechanisms in type II diabetes mellitus patients at Taman Bacaan Palembang Community Health Center. The research method applied was a quantitative approach using a cross-sectional approach, involving 31 patients. The research was conducted from June 7 to June 22 2023. The results showed that the level of anxiety using*

*Maladaptive coping mechanisms was 13 respondents (41.9%) while the level of anxiety using adaptive coping mechanisms was 8 respondents (25.8%). chi-square indicates a significant correlation between the level of anxiety and coping mechanism strategies in type II DM patients, with a p value of 0.007. The results of this research are in line with research conducted by (Taluta et al., 2014) entitled The Relationship between Anxiety Levels and Coping Mechanisms in Type II Diabetes Mellitus Patients in the Internal Medicine Polyclinic at the Tobelo Regional General Hospital, North Halmahera Regency, which states that the majority of patients have moderate levels of anxiety. totaling 14 people (43.8%). The emergence of anxiety begins with a continuous stress response, coping mechanisms become a strategy for overcoming anxiety by deceiving oneself themselves use coping mechanisms that focus on thoughts and feelings. Further research can expand the variety of respondents' characteristics.*

*Keywords: Diabetes Mellitus, anxiety, coping mechanisms*

## **Pendahuluan**

Penyakit Diabetes Mellitus merupakan penyakit metabolic yang gejalanya berupa peningkatan kadar gula darah di atas nilai normal (hiperglikemia). Kelainan akibat melemahnya respons tubuh terhadap insulin, sekresi insulin atau keduanya (Noor Diani et al., 2022). Menurut laporan status global mengenai penyakit tidak menular dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) tahun 2017, terdapat sekitar 2,3 juta jiwa di dunia yang mengidap Diabetes Mellitus, atau setara dengan 43% dari total populasi. Diabetes Mellitus berada pada posisi keenam sebagai penyebab kematian. Proyeksi untuk tahun 2030 menunjukkan bahwa Diabetes Mellitus diperkirakan akan turun ke peringkat ketujuh sebagai penyebab kematian global. (Fauziyah et al., 2023).

Menurut data *Internasional Diabetes Federation* (IDF) tahun 2019, Dalam rentang usia 20-79 tahun, ditemukan sekitar 463 juta orang yang menderita diabetes di seluruh dunia pada tahun 2019. Proyeksi menunjukkan peningkatan jumlah ini menjadi sekitar 578 juta pada tahun 2030, hal itu diperkirakan akan mencapai 700 juta pada tahun 2045.

Berdasarkan Data Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan penyakit Diabetes Mellitus ditahun 2019 berjumlah 117.733 orang, tahun 2020 berjumlah 172.044 orang dan tahun 2021 sebesar 279.345 orang (Sumselprov, 2022).

Menurut informasi yang diberikan oleh Dinas Kesehatan Kota Palembang, jumlah penduduk yang terdaftar pada tahun 2020 mencapai 10.484 orang, sementara pada tahun 2021 meningkat menjadi 10.909 orang, sedangkan tahun 2022 sebanyak 11.786 orang (Sumselprov, 2022).

Individu yang mengidap diabetes mellitus menghadapi berbagai perubahan dalam kehidupannya, termasuk pengaturan pola makan, berolahraga, memantau kadar gula darah, dan aspek lain yang menjadi bagian rutin sepanjang hidup mereka. Perubahan yang tiba-tiba ini dapat menimbulkan berbagai reaksi psikologis negatif seperti kemarahan, perasaan tidak berarti, peningkatan kecemasan serta depresi. Tambahan informasi, apabila seseorang mengidap diabetes mellitus dan mengalami komplikasi, hal tersebut juga dapat meningkatkan tingkat kecemasan karena meningkatnya biaya pengobatan, pandangan yang negatif terhadap masa depan, dan faktor lainnya. (Noor Diani et al., 2022).

Mekanisme koping merujuk pada upaya mental atau perilaku seseorang untuk menghadapi, menoleransi, mengurangi, atau mengelola situasi yang menimbulkan tekanan. Strategi koping dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal seperti faktor fisiologis, psikologis, perkembangan dan kedewasaan, lingkungan, serta budaya dan agama. Melalui penerapan mekanisme koping ini, seseorang dapat lebih mudah menyesuaikan diri atau beradaptasi dengan stres yang ditimbulkan oleh peristiwa tertentu, sehingga membantu dalam menjaga kesejahteraan emosional mereka. (Tech et al., 2021).

## **Metodologi**

Penelitian ini mengadopsi pendekatan penelitian kuantitatif dan menggunakan metode survei analitik dengan desain cross-sectional. Variabel independen, yaitu tingkat kecemasan, dan variabel dependen, yaitu mekanisme koping, diukur secara simultan. Jumlah responden dalam penelitian ini adalah

31 orang, dipilih melalui metode Accidental Sampling dengan kriteria eksklusi, yaitu pasien yang mengalami penurunan kesadaran serta pasien dengan keterbatasan fisik seperti kebutaan, tuli, dan gangguan bicara.

**Hasil**

Penelitian ini dilaksanakan di fasilitas kesehatan Puskesmas Taman Bacaan Palembang pada tanggal 07-22 Juni 2023. Hasil studi ini disajikan kedalam bentuk tabel, narasi univariat serta bivariat.

Tabel 4. 1  
Distribusi Frekuensi Responden menurut Tingkat Kecemasan Pasien Diabetes Mellitus Tipe II di Puskesmas Taman Bacaan Palembang Tahun 2023

Tingkat Kecemasan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tidak Cemas	10	32,3
Cemas	21	67,7
Total	31	100,0

Berdasarkan data yang tercantum dalam Tabel 4.1, mayoritas responden, yaitu 21 orang (67,7%), mengalami kecemasan, sedangkan 10 orang responden lainnya (32,2%) tidak mengalami kecemasan.

Tabel 4. 2  
Distribusi Frekuensi Responden menurut Mekanisme Koping Pasien Diabetes Mellitus Tipe II di Puskesmas Taman Bacaan Palembang Tahun 2023

Mekanisme Koping	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Maladaptive	14	45,2
Adaptif	17	54,8
Total	31	100,0

Berdasarkan hasil tabel 4.2, sebagian besar responden menunjukkan mekanisme koping adaptif berjumlah 17 orang (54,8%), sementara sebagian lainnya menunjukkan mekanisme koping maladaptif berjumlah 14 orang (45,2%).

Tabel 4. 3  
Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Mekanisme Koping Pada Pasien Diabetes

Mellitus Tipe II di Puskesmas Taman Bacaan Palembang Tahun 2023

Tingkat Kecemasan	Mekanisme coping						P-value
	Mal adaptif		adaptif		Total		
	n	%	n	%	n	%	
Tidak Cemas	1	3,2	9	29,0	10	32,2	0,007
Cemas	13	41,9	8	25,8	21	67,8	
Jumlah	14	45,1	17	54,8	31	100	

Berdasarkan hasil tabel 4.3 menunjukkan Tingkat Kecemasan tidak cemas dengan Mekanisme Koping Maladaptif pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe II sebanyak 1 responden (3,2%), selanjutnya Tingkat Kecemasan tidak cemas dengan Mekanisme Koping Adaptif kepada Pasien Diabetes Mellitus Tipe II sebanyak 9 responden (29,0%), selain itu Tingkat Kecemasan cemas menggunakan mekanisme koping Maladaptif sebanyak 13 responden (41,9%) dan Tingkat Kecemasan cemas dengan Mekanisme Koping Adaptif sebanyak 8 responden (25,8%). Data statistik menunjukkan bahwa nilai p dari uji Chi Square adalah 0,007, yang lebih rendah dari tarap signifikansi  $\alpha = 0,05$ , menyiratkan terlihat adanya korelasi yang berarti antara tingkat kecemasan dan mekanisme koping pada individu yang mengidap Diabetes Mellitus.

**Pembahasan**

**1. Distribusi Frekuensi Responden menurut Tingkat Kecemasan Pasien Diabetes Mellitus Tipe II**

Dari hasil penelitian dengan sampel 31 responden, 21 responden (67,7%) memiliki kecemasan, dan yang tidak memiliki kecemasan sebanyak 10 responden (32,2%). Kecemasan adalah perasaan yang timbul ketika seseorang merasa khawatir, gelisah, atau takut terhadap sesuatu yang akan datang atau situasi yang tidak pasti. Selain itu, kecemasan juga bisa dianggap sebagai respons alami terhadap stres atau ancaman yang dirasakan oleh seseorang.

Ciri dari kecemasan bisa berupa gejala fisik seperti detak jantung yang cepat, keringat dingin, gemetar, pernapasan yang cepat, serta gejala psikologis seperti pikiran yang terus-menerus mengkhawatirkan sesuatu, sulit berkonsentrasi, serta rasa gelisah yang berlebihan. (Maulasari, 2020).

Hasil penelitian ini sesuai yang dilakukan oleh (Taluta et al., 2014) Berjudul Hubungan

Tingkat Kecemasan Dengan Mekanisme Koping Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe II Di Poliklinik Penyakit Dalam Rumah Sakit Umum Daerah Tobelo Kabupaten Halmahera Utara memberitahukan bahwa pasien mayoritas terjadi tingkat kecemasan sedang berjumlah 14 orang (43,8%).

Peneliti berasumsi bahwa seorang pasien yang terkena penyakit Diabetes Mellitus Tipe II mengalami cemas terhadap segala hal, sebagian besar responden mempunyai tingkat kecemasan sedang. Kecemasan mudah terpengaruh pola pikir individu memiliki Mekanisme Koping yang buruk terhadap sesuatu masalah, kecemasan membuat kondisi individu memburuk atau penyakitnya sehingga memunculkan penyakit-penyakit baru Diabetes Mellitus Tipe II.

## 2. Distribusi Frekuensi Responden menurut Mekanisme Koping Pasien Diabetes Mellitus Tipe II

Hasil penelitian telah dilaksanakan pada responden yang mengidap diabetes mellitus tipe II, ditemukan bahwa dari total 31 responden yang menjadi subjek penelitian mekanisme koping Adaptif sebanyak 17 responden (54,8%) sebagian memiliki Mekanisme Koping Maladaptif sebanyak 14 responden (45,2%).

Mekanisme koping dipengaruhi oleh sejumlah faktor yang membentuk kepribadian seseorang, baik dari dalam maupun luar, seperti faktor fisiologis, psikologis, perkembangan dan kedewasaan, lingkungan, serta budaya dan agama. Dengan menggunakan mekanisme koping dimilikinya, seseorang akan dapat lebih mudah beradaptasi pada situasi stres, membantu menjaga kesejahteraan emosionalnya (Robertus Surjoseto & Devy Sofyanty, 2022).

Hasil penelitian dilakukan oleh (Safitri, 2004) dengan judul Hubungan Mekanisme Koping dengan Tingkat Depresi Pada Pasien Diabetes Mellitus dimana hasilnya menunjukkan bahwa mayoritas responden, sebanyak 16 orang (51,6%), memiliki Mekanisme Koping tidak adaptif.

Peneliti berasumsi adanya penyakit penyerta merupakan Faktor lingkungan eksternal dapat berpengaruh pada mekanisme koping. Jumlah penyakit yang diderita dapat menjadi stresor tambahan bagi pasien Diabetes Mellitus, yang pada gilirannya memperbesar beban psikologis yang dapat

memengaruhi strategi koping yang diterapkan. Koping maladaptif adalah kapasitas seseorang untuk menghadapi atau mengatasi stresor dengan cara yang positif atau efektif.

## 3. Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Mekanisme Koping Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe II

Berdasarkan Hasil Analisis Tingkat Kecemasan Hasil statistic Berdasarkan hasil uji Chi-square, diperoleh nilai p sebesar 0,007, yang lebih kecil dari taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ . Ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dan mekanisme koping pada pasien Diabetes Mellitus tipe II.

Timbulnya kecemasan dimulai adanya respon stres yang berlangsung terus-menerus. Respon pertama terhadap stres adalah pelepasan sistem saraf simpatis yang menghasilkan peningkatan detak jantung dapat menyebabkan Kenaikan kadar glukosa darah merupakan sumber energi untuk perfusi. Peningkatan produksi hormon stres dapat meningkatkan glukosa darah, dan fenomena ini terhubung dengan sistem neuroendokrin melalui jalur hipotalamus-pituitary-adrena (Maulasari, 2020).

Menurut (Fauziah et al., 2023). Mekanisme koping merupakan strategi untuk mengatasi kecemasan dengan cara menipu diri sendiri. Biasanya, pasien menghadapi kecemasan dengan menggunakan mekanisme koping yang berfokus pada pikiran dan perasaan.

Studi ini sesuai terhadap penelitian yang dikerjakan oleh (Sukmawaty, 2021) dengan Judul Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Mekanisme Koping Penderita Diabetes Mellitus Di Puskesmas Martapura 2 Kabupaten Banjar, Temuan tersebut memberitahukan bahwa nilai p-value 0,034, jika dibandingkan dengan  $\alpha$  (0,05), menunjukkan p-value  $< \alpha$ , sehingga dapat disimpulkan ada korelasi antara tingkat kecemasan dan mekanisme koping pada pasien Diabetes Mellitus di Puskesmas Martapura 2 Kabupaten Banjar.

Peneliti mengasumsikan terdapat korelasi tingkat kecemasan dan mekanisme koping pada pasien Diabetes Mellitus Tipe II, didasarkan pada temuan di lapangan. Ketika responden menghadapi beban fisik atau psikis dalam kehidupan mereka, mereka cenderung memiliki mekanisme koping yang tidak

efektif dan dapat menyebabkan kecemasan.

### Kesimpulan

Hasil penelitian yang dilakukan di Puskesmas Taman Bacaan Palembang menyimpulkan bahwa: Penderita Diabetes Mellitus Tipe II pada Puskesmas Taman Bacaan Palembang menunjukkan tingkat kecemasan yang tinggi, dengan 21 responden (67,7%) mengalami kecemasan, sementara 10 responden (32,2%) lainnya tidak mengalami kecemasan. Pasien Diabetes Mellitus tipe II di Puskesmas Taman Bacaan Palembang menunjukkan sebagian besar menggunakan mekanisme koping adaptif, dengan 17 responden (54,8%), sementara sebagian lainnya menggunakan mekanisme koping maladaptif, terdiri dari 14 responden (45,2%). Terdapat relasi cukup signifikan antara tingkat kecemasan dengan mekanisme koping pasien Diabetes Mellitus tipe II di Puskesmas Taman Bacaan Palembang pada tahun 2023, hal ini didukung dengan p-value sebesar 0,007.

### Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kami sampaikan pada Lembaga Peneliti Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Siti Khadijah yang telah memberikan dana hibah penelitian kepada peneliti.

### DAFTAR PUSTAKA

Fauziyah, n., dewi, r., & unmehopa, y. F. (2023). Hubungan mekanisme koping dengan kecemasan pada pasien diabetes melitus di wilayah kerja puskesmas baros kota sukabumi. *Healthcare nursing journal*, 5(1).

Maulasari, y. (2020). Tingkat kecemasan pada penderita diabetes melitus tipe 2. *Higeia journal of public health research and development*, 1(3), 84–94. [Http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/higeia](http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/higeia)

Noor diani, choiruna, h. P., aprilyani, o., ilham, a. M., & noor, m. F. (2022). Tingkat kecemasan dan mekanisme koping pada penderita diabetes. *Prosiding seminar nasional lingkungan lahan basah*, 7(april), 119–125.

Robertus surjoseto, & devy sofyanty. (2022). Mekanisme koping pada pasien diabetes melitus tipe 2 di poliklinik penyakit dalam rumah sakit cipto

mangunkusumo. *Jurnal kesehatan dan kedokteran*, 1(3), 24–28. <https://doi.org/10.56127/jukeke.v1i3.292>

- Safitri, s. W. (2004). *Hubungan mekanisme koping dengan tingkat depresi pada pasien diabetes mellitus*. 1, 1–14.
- Sukmawaty, m. N. (2021). Hubungan tingkat kecemasan dengan mekanisme koping penderita diabetes melitus di puskesmas martapura 2 kabupaten banjar. *Jurnal ilmu kesehatan insan sehat*, 9(2), 127–131. <https://doi.org/10.54004/jikis.v9i2.41>
- Sumselprov, d. (2022). *Profil tahun 2022 dinas kesehatan provinsi sumatera selatan*. <https://dinkes.sumselprov.go.id/2022/09/profil-tahun-2022/>
- Taluta, y., mulyadi, n., & hamel, r. (2014). Hubungan tingkat kecemasan dengan mekanisme koping pada penderita diabetes melitus tipe ii di poliklinik penyakit dalam rumah sakit umum daerah tobelo kabupaten halmahera utara. *Jurnal keperawatan unsrat*, 2(1), 112434.
- Tech, m., kumar, r. R., ommments, r. E. C., prajapati, a., blockchain, t.-a., ml, a. I., randive, p. S. N., chaudhari, s., barde, s., devices, e., mittal, s., schmidt, m. W. M., id, s. N. A., preiser, w. F. E., ostroff, e., choudhary, r., bit-cell, m., in, s. S., fullfillment, p., ... fellowship, w. (2021). Hubungan mekanisme koping dengan kepatuhan diet pada penderita diabetes mellitus di rumah sakit islam sultan agung semarang. *Frontiers in neuroscience*, 14(1), 1–13.