

BAB 1

1.1 Latar Belakang

Diabetes melitus tipe 2 merupakan penyakit tidak menular kronis yang prevalensinya terus meningkat pada kelompok lansia dan menuntut pengobatan jangka panjang, pengaturan diet, kontrol rutin, serta kewaspadaan terhadap komplikasi sehingga menimbulkan beban fisik dan psikologis yang dapat memengaruhi kesejahteraan mental penderita (Siregar, 2023). Lansia dengan diabetes melitus tipe 2 menghadapi berbagai tantangan seperti keterbatasan aktivitas, pembatasan pola makan, ketergantungan obat, kekhawatiran terhadap komplikasi, dan kemungkinan penurunan dukungan sosial seiring bertambahnya usia, sehingga tekanan tersebut dapat memicu munculnya stres berkepanjangan yang berdampak pada penurunan kualitas hidup dan ketidakstabilan kadar gula darah (Nugraha dkk., 2022).

Prevalensi diabetes melitus tipe 2 di kalangan lansia meningkat secara signifikan di seluruh dunia, dengan proyeksi jumlah pasien yang terus bertambah dalam dekade mendatang (Fachdiana et al, 2025). Di Indonesia, data nasional tahun 2022 menunjukkan prevalensi diabetes melitus tipe 2 pada lansia cukup tinggi, yaitu sekitar 19,6% pada kelompok usia 65-74 tahun dan 17% pada lansia di atas 75 tahun. Angka ini menunjukkan bahwa hampir satu dari lima lansia di Indonesia menderita diabetes melitus tipe 2 (Kusuma & Suharyanto, 2024). Di tingkat provinsi, Jawa Timur mengalami peningkatan prevalensi diabetes dari 2,1% pada tahun 2018 menjadi 2,6% pada tahun 2022, sehingga wilayah ini menjadi salah satu daerah dengan beban penyakit diabetes pada lansia yang tinggi (Istiqomah & Yuliyani, 2022).

Salah satu faktor yang diduga berhubungan dengan timbulnya stres pada lansia adalah lama menderita diabetes melitus tipe 2, karena semakin panjang durasi seseorang

hidup dengan penyakit kronis maka semakin sering ia berhadapan dengan tuntutan pengobatan, perubahan gaya hidup, dan risiko komplikasi yang dapat menimbulkan kejenuhan, kelelahan emosional, rasa putus asa, serta kekhawatiran berlebih terhadap kondisi kesehatan (Nazifah, 2024). Stres yang tidak dikelola dengan baik pada penderita diabetes melitus tipe 2 dapat mengganggu proses penyembuhan, menurunkan kepatuhan minum obat, serta meningkatkan risiko komplikasi dan tidak terkontrolnya kadar gula darah (Rahmawati, 2025).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan, jumlah penderita diabetes melitus di Kabupaten Trenggalek tercatat sebanyak 12.736 kasus selama periode Januari-Oktober 2025. Dari total tersebut, diperkirakan sekitar 3.821 kasus ($\pm 30\%$) terjadi pada kelompok lansia. Sementara itu, data dari Puskesmas Pule menunjukkan bahwa terdapat 90 penderita diabetes melitus lansia yang terdaftar dan rutin melakukan kontrol dalam kurun waktu yang sama. Dengan demikian, proporsi penderita diabetes lansia di Puskesmas Pule mencapai sekitar 2,4% dari total penderita lansia di Kabupaten Trenggalek selama periode tersebut. Kondisi ini mengindikasikan bahwa Kecamatan Pule termasuk wilayah dengan jumlah kasus diabetes pada lansia yang cukup tinggi. Oleh sebab itu, diperlukan upaya yang lebih intensif dalam pencegahan dan pengelolaan diabetes, khususnya pada kelompok lansia, guna menekan angka kejadian secara efektif.

Secara umum perjalanan masalah pada lansia penderita diabetes melitus tipe 2 dimulai saat mereka menerima diagnosa dan terkejut, takut dan juga cemas karena penyakitnya kronis dan diderita seumur hidup (Siregar, 2023). Pada fase awal, tenaga kesehatan memberikan berbagai aturan seperti pembatasan diet, rutin beraktivitas fisik, dan minum obat secara teratur, sehingga rutinitas harian mereka juga ikut berubah (Kusuma & Suharyanto, 2024). Seiring berjalannya waktu, lansia beradaptasi dengan tuntutan tersebut, namun dengan durasi penyakit yang semakin panjang membuat

mereka berhadapan dengan kontrol rutin, risiko komplikasi, keterbatasan aktivitas, dan perubahan gaya hidup yang terus-menerus (Nazifah, 2024). Kondisi ini semakin berat jika ditambah dengan masalah ekonomi, dukungan keluarga yang kurang, informasi yang terbatas, atau adanya penyakit lain yang membuat lansia terasa terbebani, jenuh, dan lelah secara emosional (Abrar, 2022). Dalam situasi tersebut stress dapat muncul dan berkembang menjadi sulit tidur, cepat lelah, mudah emosi, merasa cemas atau sedih, dan enggan menjalani pengobatan (Rahmawati, 2025).

Penanganan stress pada lansia dengan diabetes melitus tipe 2 perlu dilakukan secara menyeluruh dan terus-menerus karena mereka hidup dengan penyakit kronis dengan banyak tuntutan fisik dan psikologis (Siregar, 2023). Langkah pertama yang penting adalah mengenali faktor-faktor yang berkaitan dengan stress termasuk berapa lama lansia menderita diabetes, supaya petugas kesehatan lebih waspada terhadap lansia yang sudah lama sakit dan beresiko tinggi (Nugraha, dkk, 2022).

Petugas kesehatan juga memberikan edukasi yang jelas, komprehensif dan berkesinambungan tentang penyakit, pengelolaan mandiri, dan pencegahan komplikasi supaya lansia paham akan kondisinya dan merasa lebih percaya diri dalam mengelola penyakit (Kusuma & Suharyanto, 2024). Selain itu, fasilitas pelayanan kesehatan secara mandiri ataupun kelompok dapat membantu lansia menyalurkan perasaan, belajar cara mengelola stress, dan mengembangkan strategi koping yang lebih adaptif (Rahmawati, 2025). Keluarga juga mempunyai peran besar untuk memberikan dukungan emosional, motivasi, dan bantuan praktis sehari-hari yang membuat lansia merasa lebih didukung dan tidak sendirian dalam menghadapi penyakitnya (Nafizah, 2024). Selain itu, program-program seperti senam diabetes, posyandu lansia, penyuluhan rutin dapat dikembangkan agar lansia memiliki ruang untuk berinteraksi, mendapatkan informasi dan termotivasi menjaga kesehatan secara optimal (Fachdiana dkk, 2025).

Pada penelitian sebelumnya belum ada yang menguak secara spesifik tentang

hubungan antara lama menderita diabetes melitus tipe 2 dengan tingkat stress khususnya pada lansia di puskesmas. Haskas dkk. (2023) menemukan diabetes distress membuat kualitas hidup pasien DM menurun dratis, tetapi tidak membahas lama durasi sakit atau lansia. Muntamah & Wulansari (2025) mengatakan lansia diabetes melitus tipe 2 ini banyak burnout sedang-berat karena beban mengurus penyakitnya, tetapi tidak menganalisis korelasi dengan berapa lama menderita. Modestus & Yamin (2025) membuktikan bahwa pasien DM yang sudah lama manajemen dirinya tidak bagus di puskesmas, tetapi mereka tidak menggunakan lansia dan stress sebagai subjeknya. Dwi Nastiti (2022) dan Fira Veronika (2022) menunjukkan bahwa stress berpengaruh terhadap coping dan self management pasien DM di puskesmas, tetapi mengabaikan lama sakit sebagai variabel utama dan tidak membatasi pada lansia, sehingga penelitian ini dibuat untuk mengisi celah tersebut.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:
”Apakah ada hubungan lama menderita diabetes melitus tipe 2 dengan tingkat stress pada lansia di Puskesmas Pule Trenggalek?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan lama menderita diabetes melitus tipe 2 dengan tingkat stress pada lansia di Puskesmas Pule Trenggalek.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi lama menderita diabetes melitus tipe 2 pada lansia di Puskesmas Pule
2. Mengidentifikasi tingkat stres pada lansia yang menderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Pule

3. Menganalisis hubungan lama menderita diabetes melitus tipe 2 dengan tingkat stress pada lansia di Puskesmas Pule

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi responden

Penelitian ini Menambah wawasan dan pengalaman peneliti tentang hubungan lama menderita DM tipe 2 dengan tingkat stres pada lansia.

1.4.2 Bagi Tenaga Kesehatan

Untuk menjadi bahan pertimbangan dalam mengidentifikasi lansia yang berisiko stres dan merancang edukasi atau intervensi yang lebih tepat.

1.4.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Menjadi referensi dan dasar pengembangan penelitian lanjutan dengan variabel atau metode yang lebih luas.