

**PENGARUH PSIKOEDUKASI TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PASIEN  
DM TIPE 2 USIA PRA-PENSIUN**

**THE EFFECT OF PSYCHOEDUCATION ON LEVEL ANXIETY OF DIABETES  
MELLITUS PATIENTS TYPE PRE-RETIREMENT AGE**

**Dwi Nurhidayah<sup>1\*</sup>, Artha Wijaya<sup>1</sup>, Wira Kusuma<sup>1</sup>**

*Stikes Bina Usada Bali, Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan*

*\*Email: [dwinur1983@gmail.com](mailto:dwinur1983@gmail.com)*

**ABSTRAK**

Diabetes Melitus tidak tergolong dalam penyakit yang menular. Penyakit ini mustahil bisa disembuhkan dan memerlukan waktu pengobatan yang tidak sebentar, sehingga dapat menimbulkan masalah psikologis yaitu kecemasan. Psikoedukasi adalah terapi nonfarmakologi yang dapat menurunkan kecemasan pasien. Pemberian psikoedukasi dapat membantu meningkatkan pengetahuan dan mengembangkan keterampilan coping yang positif sehingga dapat mengurangi kecemasan pada klien dengan DM tipe 2. Mengidentifikasi efek psikoedukasi pada tingkat kecemasan pasien DM tipe 2 usia pra-pensiun adalah tujuan dari penelitian yang telah dilakukan. Desain yang diterapkan adalah *Pre Experimental dengan pendekatan One-Group Pretest-Postest* dengan teknik *purposive sampling* pada 16 pasien DM tipe 2 usia prapensiun. Instrument pengumpulan data dengan kuesioner dan analisis pengaruh dengan uji *Nonparametric Test* yaitu *Wilcoxon Signed Rank Test*. Hasil uji statistic menunjukkan nilai *p-value* 0,002 ( $< 0,05$ ), maknanya ada pengaruh pemberian psikoedukasi pada tingkat kecemasan pasien DM tipe 2. Pemberian psikoedukasi berpengaruh terhadap tingkat kecemasan pasien DM tipe 2 usia prapensiun (45-54 tahun).

**Kata Kunci:** DM tipe 2, psikoedukasi, tingkat kecemasan

**ABSTRACT**

*Diabetes Mellitus is not classified as a contagious disease. This disease is impossible to cure and requires a long treatment time, so that it can cause psychological problems, namely anxiety. Psychoeducation is a nonpharmacological therapy that can reduce patient anxiety. Providing psychoeducation can help to increase knowledge and develop positive coping skills in order to reduce anxiety in clients with type 2 DM. Identifying the effect of psychoeducation on the anxiety level of type 2 DM patients at pre-retirement age is the aim of the research that has been conducted. The design applied was pre-experimental with one-group pretest-postest one group approach with purposive sampling technique in 16 pre-retirement age type 2 DM patients. The data collection instrument was a questionnaire and the first effect analysis was the Nonparametric Test, namely the Wilcoxon Signed Rank Test. The statistical test results showed a *p-value* 0.002 ( $< 0.05$ ), meaning that there was an effect of providing psychoeducation on the anxiety level of type 2 DM patients. Providing psychoeducation has an effect on the anxiety level of type 2 DM patients pre-retirement age (45-54 years).*

**Keywords:** type 2 DM, psychoeducation, anxiety level

## Pendahuluan

Diabetes Melitus tidak termasuk jenis penyakit yang menular, tapi penyakit ini tidak bisa disembuhkan. Hal ini menyebabkan angka prevalensi DM terus meningkat setiap tahunnya dan menjadi perhatian nasional ataupun global. Nilai gula dalam darah diatas normal merupakan tanda adanya Diabetes Melitus. Pengobatan Diabetes Melitus memerlukan waktu yang tidak sebentar, hal ini bisa memicu beberapa masalah antara lain masalah fisik dan masalah psikologis. Kecemasan adalah salah satu masalah psikologis yang ditimbulkan akibat pengobatan Diabetes Melitus yang lama.

Kecemasan adalah perasaan takut dan tertekan akan terjadi sesuatu pada diri individu. Kecemasan juga bisa timbul karena khawatir tentang kejadian tidak terduga di masa yang akan datang. Kecemasan yang di alami masing-masing individu selalu berbeda, meskipun penyebab dan masalah yang timbul sama. Individu yang mengalami gangguan kecemasan biasanya merasa dirinya tidak bebas, gugup, takut, gelisah, tegang, dan resah (Direja, 2011 dalam Yulia Maulasari, 2019).

Pengobatan Diabetes Melitus bisa berupa terapi farmakologi dan terapi nonfarmakologi. Terapi nonfarmakologi yang bisa diberikan antara lain terapi gizi medis, meningkatkan aktifitas jasmani, dan edukasi terkait penyakit DM (Perkeni, 2015). Teknik pemberian edukasi untuk menurunkan efek psikologi adalah psikoedukasi. Umumnya pasien hanya memperoleh penjelasan tentang penyakit yang diderita saja, dengan pemberian psikoedukasi diharapkan bisa membantu pasien DM tipe 2 untuk mengurangi kecemasan dan dapat mengontrol stres yang dirasakan dengan baik.

Psikoedukasi merupakan suatu bentuk pendidikan kesehatan yang diberikan kepada seseorang untuk membantu menurunkan efek psikis yang dialami seseorang dalam proses pengobatan. Pemberian psikoedukasi bertujuan untuk membantu individu agar

dapat menerima penyakit yang diderita dan gangguan yang dialami, membantu klien agar lebih berperan dalam proses pengobatan, serta membantu klien agar dapat mengembangkan mekanisme koping yang positif saat klien menghadapi masalah-masalah terkait penyakit yang dideritanya. (Bordbar & Faridhosseini, 2010 dalam Pujiati 2020).

## Metodologi Penelitian

Metode *pre experimental one-group pretest-posttest* diterapkan dalam penelitian ini, dimana subyek yang akan diberi perlakuan di ukur tingkat kecemasannya menggunakan kuesioner sebelum dan sesudah intervensi psikoedukasi. Dengan *Purposive sampling* didapatkan 16 pasien DM Tipe 2 usia pra-pensiun sebagai sampel dalam penelitian yang dilakukan. Kuesioner HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) digunakan sebagai salah satu alat dalam penelitian ini dan dilengkapi dengan modul psikoedukasi dalam bentuk *booklet* untuk menunjang pemberian intervensi. Komisi Etik Penelitian Kesehatan Stikes Bina Usada Bali telah menyatakan bahwa proposal penelitian yang di ajukan layak dilakukan penelitian dengan dikeluarkannya surat keterangan No : 159/EA/KEPK-BUB-2022. Data yang terkumpul di kupas menggunakan analisa univariat dan bivariat yang sebelumnya telah di uji menggunakan uji normalitas *Shapiro-wilk*.

## Hasil Penelitian

Analisa univariat yang diterapkan bertujuan untuk memaparkan karakteristik pasien DM tipe 2 usia pra-pensiun berdasarkan umur, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, dan lama mengidap DM tipe 2, serta frekuensi derajat kecemasan pasien. Skor kecemasan di ukur dua kali. Pengukuran dikerjakan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan, dan hasilnya dituangkan dalam bentuk distribusi frekuensi.

**Tabel 1.** Karakteristik Responden Berdasarkan Usia (n=16)

Deskripsi	Usia
Minimum	45
Maksimum	54
Rata-rata	50,18
Standar deviasi	2,45

Tabel diatas menunjukkan rata-rata partisipan berumur 50,18 tahun, dengan jarak antara 45 sampai dengan 54 tahun.

**Tabel 2.** Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin (n=16)

Jenis kelamin	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Laki-laki	6	37,5
Perempuan	10	62,5
<b>Total</b>	<b>16</b>	<b>100</b>

Tabel diatas menggambarkan bahwa mayoritas responden memiliki gender perempuan yaitu 10 partisipan (62,5%), sedangkan laki-laki berjumlah lebih sedikit yaitu hanya 6 orang (37,4%).

**Tabel 3.** Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan (n=16)

Tingkat Pendidikan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Lulus SMP	2	12,5
Lulus SMA	11	68,8
Lulus Akademi/Universitas	3	18,8
<b>Total</b>	<b>16</b>	<b>100</b>

Tabel 3 menyajikan data pendidikan responden terbanyak adalah SMA yaitu 11 responden (68,8 %), dan yang 2 orang (12,5 %) berpendidikan SMP merupakan data tingkat pendidikan *minoritas*.

**Tabel 4.** Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan (n=16)

Pekerjaan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tidak bekerja	2	12,5
Petani/buruh	2	12,5
Wiraswata	2	12,5
Pekerja swasta	3	18,7
PNS/TNI/Polri	7	43,8
<b>Total</b>	<b>16</b>	<b>100</b>

Tabel tersebut menggambarkan bahwa PNS/TNI/Polri adalah jenis pekerjaan yang paling banyak dimiliki responden yaitu 7 orang (43,8 %) dari 16 responden yang diteliti, sedangkan paling sedikit adalah 2 responden bekerja sebagai wiraswasta (12,5%), 2 responden bekerja sebagai petani/buruh (12,5 %), dan 2 responden tidak bekerja (12,5 %).

**Tabel 5.** Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Menderita (n=16)

Lama menderita	Frekuensi (n)	Persentase (%)
< 5 Tahun	11	68,8
5-10 Tahun	4	25,0
> 10 Tahun	1	6,2
<b>Total</b>	<b>16</b>	<b>100</b>

Bagan diatas menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan mengidap DM tipe 2 kurang dari lima tahun, dimana dari 16 orang ada 11 partisipan (68,8 %), yang mengidap DM tipe 2 kurang dari lima

tahun. Data tersebut juga menggambarkan satu dari 16 orang yang diteliti telah mengidap DM tipe 2 diatas 10 tahun (6,2 %).

**Tabel 6.** Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Pasien DM tipe 2 Usia Pra-Pensiun Sebelum Diberikan Terapi Psikoedukasi (n=16)

Tingkat Kecemasan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tidak ada kecemasan	0	0
Ringan	4	25
Sedang	12	75
Berat	0	0
<b>Total</b>	<b>16</b>	<b>100</b>

Format diatas menunjukkan bahwa sebelum intervensi disampaikan mayoritas responden menunjukkan kecemasan sedang, dimana dari 16 orang yang diteliti

terdapat 12 responden (75%) mengalami kecemasan derajat sedang, dan ada 4 responden mengalami kecemasan ringan (25 %).

**Tabel 7.** Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Pasien DM tipe 2 Usia Pra-Pensiun Setelah Diberikan Terapi Psikoedukasi (n=16)

Tingkat Kecemasan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tidak ada kecemasan	2	12,5
Ringan	11	68,8
Sedang	3	18,7
Berat	0	0
<b>Total</b>	<b>16</b>	<b>100</b>

Bagan diatas menyajikan data bahwa setelah diberikan intervensi mayoritas responden mengalami kecemasan ringan. Dari 16 orang yang diteliti ada 11 responden (68,8 %) mengalami kecemasan derajat ringan. Data tersebut juga mendapatkan hasil bahwa ada 2 responden tidak mengalami kecemasan (12,5 %).

### Hasil Uji Bivariat

Data tingkat kecemasan yang diperoleh dari penelitian ini dilakukan uji normalitas menggunakan *Shapiro Wilk*. Hal ini karena sampel yang diteliti tidak ada 50 orang. Hasil tersebut kemudian di analisis menggunakan analisa bivariat, dimana analisis ini dilakukan untuk mencari perbedaan skor diawal dan akhir perlakuan. Hasil penelitian tersebut juga dipertegas dengan uji Wilcoxon (Z).

**Tabel 8.** Pengaruh Pemberian Psikoedukasi Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Pasien DM tipe 2 Usia Pra-Pensiun (n=16)

Tingkat Kecemasan	f	Z	p
Menurun	10		
Meningkat	0	-3,051	0,002
Tetap	6		
<b>Total</b>	<b>16</b>		

Tabel diatas menunjukkan bahwa pemberian psikoedukasi berpengaruh menurunkan derajat kecemasan yang dialami klien dengan DM tipe 2 pada usia pra-pensiun. Hal ini dibuktikan dengan adanya data penelitian bahwa ada 10 orang yang bisa menurunkan kecemasannya setelah diberikan intervensi, dan 6 orang lainnya belum mampu menurunkan tingkat kecemasannya. Hasil penelitian tersebut dipertegas dengan uji Wilcoxon (Z) sebesar -3,051 dan nilai p (0,002) < 0,05. Data tersebut menunjukkan bahwa pemberian psikoedukasi berpengaruh dalam menurunkan derajat kecemasan pengidap DM tipe 2 pada usia pra-pensiun.

### Pembahasan

Desain *pre experimental one-group pretest posttest* diterapkan dalam penelitian ini, dimana subjek yang diteliti diukur tingkat kecemasannya diawal dan akhir pemberian intervensi. Perlakuannya dengan memberikan pendidikan kesehatan dan manajemen kecemasan, yang dibantu dengan modul berupa *booklet*.

Pendidikan kesehatan adalah salah satu cara untuk menyampaikan informasi kesehatan kepada klien sehingga diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan dan merubah perilaku seseorang menjadi lebih baik. Tujuan pemberian intervensi yang diberikan adalah memberi wawasan kepada pasien tentang DM tipe 2 dan cara menangani kecemasan sehingga bisa terbentuk coping yang positif. Tingkat kecemasan setiap orang tidak sama meskipun kejadian yang dialami sama. Penelitian ini memperoleh hasil data demografi responden antara lain rata-rata responden berusia 50,18 tahun, mayoritas responden berjenis kelamin perempuan, berpendidikan SMA, bekerja

sebagai PNS/TNI/Polri, dan sudah mengidap DM tipe 2 dibawah 5 tahun.

Responden dalam penelitian ini mempunyai umur rata-rata 50,18 tahun, dengan batas umur antara 45-54 tahun. Usia berhubungan dengan kedewasaan individu dalam menghadapi masalah. Individu dengan usia produktif (15-58 tahun) lebih beresiko mengalami cemas, hal ini disebabkan adanya beban dalam kehidupan, baik beban fisik maupun psikis. Pola pikir yang kurang matang juga bisa membuat seseorang khawatir dan stres dalam menghadapi masalah. Vellyana, Lestari, & Rahmawati (2017) menyimpulkan bahwa usia berhubungan dengan tingkat kecemasan. Penelitian tersebut menyampaikan bahwa usia produktif lebih rentan mengalami kecemasan. Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa umur mempunyai keterkaitan yang erat dengan derajat kecemasan seseorang, dimana usia seseorang yang masih mampu bekerja lebih beresiko mengalami kecemasan.

Aspek lain yang berpengaruh terhadap kecemasan adalah gender. Perempuan mendominasi hasil penelitian yang dilakukan. Derajat kecemasan yang dirasakan seseorang sangat dipengaruhi oleh gender. Perempuan lebih rentan stres dari pada laki-laki, karena perempuan mengalami perubahan hormonal saat haid, sehingga menjadi lebih mudah marah dan emosi. Vellyana, Lestari, & Rahmawati (2017) menyatakan bahwa jenis kelamin perempuan berhubungan dengan tingkat kecemasan.

Kecemasan yang dialami seseorang juga bisa dipengaruhi oleh faktor pendidikan. Penelitian ini menyebutkan bahwa jumlah responden yang berpendidikan SMA lebih banyak dari tingkat pendidikan yang lain. Individu dengan pendidikan lebih tinggi lebih

mampu memahami tentang penyakit yang dideritanya, baik penyebab, gejala, pengobatan, dan komplikasi dari penyakit tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa orang dengan pendidikan lebih rendah mempunyai resiko lebih tinggi mengalami kecemasan dan sebaliknya seseorang dengan tingkat pendidikan tinggi beresiko lebih rendah untuk mengalami kecemasan dan depresi dibandingkan dengan seseorang berpendidikan rendah (Ganasegeran, Renganathan, Manaf, & Al-Dubai, 2014).

Responden dalam penelitian ini sebagian besar bekerja menjadi PNS/TNI/Polri. Individu yang bekerja lebih beresiko mengalami cemas dibandingkan dengan pengangguran. Hal ini bisa terjadi karena pekerja memiliki beban dan masalah lebih banyak, baik masalah dalam pekerjaannya maupun masalah dalam kehidupannya sehari-hari. Za'rate, *et al.* (2012) menyimpulkan bahwa status pekerjaan berkaitan dengan kecemasan pada penderita diabetes melitus tipe 2.

Faktor lain yang berpengaruh adalah lama menderita DM tipe 2. Mahmudah, Thohirun, & Prasetyowati (2016) dan Sun, *et al.* (2016) menyatakan bahwa lama menderita diabetes berhubungan dengan derajat kecemasan pada penderita diabetes melitus tipe 2. Hal ini mendukung hasil penelitian dimana responden yang mengidap DM tipe 2 dibawah lima tahun lebih banyak. Pada fase awal pasien didiagnosis DM tipe 2 kecemasan meningkat yang disebabkan karena pasien belum paham tentang penyakit yang diderita dan cara pengobatannya, serta ada fase penolakan pada diri pasien karena didiagnosis penyakit tersebut.

Data perbedaan skor kecemasan sebelum dan sesudah pemberian terapi psikoedukasi dalam penelitian ini dianalisis dengan uji *Wilcoxon* untuk. Kecemasan dinilai dengan kuesioner *HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale)* yang diisi sebelum dan sesudah pemberian psikoedukasi. Pemberian terapi psikoedukasi diharapkan bisa menurunkan tingkat kecemasan pasien DM tipe 2. Hasil pengujian sebelum pemberian

psikoedukasi didapatkan hasil 12 responden (75%) mengalami kecemasan derajat sedang dan hasil pengujian sesudah pemberian psikoedukasi mengalami penurunan. Hal ini ditunjukkan dengan hasil adanya 11 responden (68,8%) yang mengalami kecemasan derajat ringan. Berdasarkan fakta tersebut bisa disimpulkan bahwa pengaruh pemberian psikoedukasi dalam menurunkan tingkat kecemasan yang dialami pasien DM tipe 2 terbukti. Pernyataan tersebut juga didukung dengan hasil uji *Wilcoxon (Z)* sebesar -3,207 dengan nilai *p-value* (0,001) < 0,05. Sejalan dengan pernyataan Nurdiana Omi Haryati pada tahun 2018, bahwa pengaruh psikoedukasi pada pengetahuan dan tingkat kecemasan pasien dengan hipertensi itu ada.

Psikoedukasi yang diberikan kepada responden diharapkan bisa merubah pemikiran seseorang tentang penyakit yang dideritanya dan bisa membentuk coping yang positif. Hasil ini sejalan tahapan-tahapan yang terjadi setelah pemberian psikoedukasi yaitu sasaran dan output yang diinginkan mampu mengenali penyakitnya, klien mampu membuat keputusan yang tepat tentang kebutuhan dan penyelesaian masalah yang dihadapi, individu bisa menindaklanjuti keputusan tindakan yang telah dipilih sesuai dengan apa yang diajarkan, serta mampu menciptakan suasana yang baik dan tenang dalam menghadapi masalah dan kebutuhan individu tersebut.

Pelaksanaan penelitian ini juga ditemukan beberapa keterbatasan yaitu hasil yang diperoleh tidak bisa digeneralisis. Hal ini disebabkan karena penelitian ini dilakukan pada kelompok usia pra pensiun saja (usia 45-54 tahun), jadi perlu adanya eksperimen lebih lanjut untuk menganalisa adanya pengaruh psikoedukasi terhadap pasien DM tipe 2 pada rentang usia yang lain yang mengalami kecemasan. Peneliti juga menggunakan kuesioner sebagai alat pengambilan data untuk mengukur skor kecemasan, terkadang jawaban yang diberikan oleh responden bersifat subjektif dan keakuratan jawaban masih kurang.

## Kesimpulan

Pemberian psikoedukasi berpengaruh terhadap kecemasan pasien DM tipe 2. Hasil karakteristik responden menghasilkan rata-rata responden berusia 50,08 tahun, mayoritas berjenis kelamin perempuan, berpendidikan SMA, bekerja sebagai PNS/TNI/Polri, dan belum ada lima tahun mengidap DM tipe 2. Hasil analisa sebelum responden diberikan terapi psikoedukasi ditemukan sebagian besar responden menghadapi derajat kecemasan kategori sedang dan sebagian besar responden mengalami tingkat kecemasan ringan sesudah diberikan terapi psikoedukasi. Data tersebut kemudian dianalisis dan dibuktikan dengan uji Wilcoxon (Z) sebesar -3,207 dengan nilai  $p$ -value (0,001) < 0,05. Hasil yang diperoleh tersebut bisa mendukung bahwa ada pengaruh yang bermakna pemberian psikoedukasi pada pasien DM tipe 2 usia pra-pensiun di Poli Interna Rumah Sakit Tk.II Udayana untuk menurunkan kecemasan.

## Daftar Pustaka

- Ganasegeran, K. R.-D. (2014). Journal of BMJ Open. *Factors Associated with Anxiety and Depression Among Type 2 Diabetes Outpatients in Malaysia*, 1-7.
- Mahmuda, N. T. (2016). e-journal Universitas Jember. *Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Kecemasan Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Rumah Sakit Nusantara Medika Utama*, 1-7.
- Maulasari, Y. (2019). *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Kecemasan pada Penderita Diabetes Melitus tipe 2*. Universitas Negeri Semarang: Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat.
- Nurhanifah, L. (2020). Universitas Airlangga : Repository. *Pengaruh Psikoedukasi terhadap Self Efficacy dan Motivasi Menjalani Pengobatan pada Pasien Kanker Payudara (Ca Mammae)*.
- Nursalam. (2017). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan, Pedoman Skripsi, Tesis, dan Instrumen Penelitian keperawatan Edisi 3*. Jakarta: Salemba Medika.
- Pujiati. (2020). Universitas Airlangga. *Pengaruh Psikoedukasi terhadap Pengetahuan dan Kecemasan Orangtua tentang Oral Hygiene pada Anak dengan Leukimia Limfoblastik Akut di RSUD Dr. Soetomo Surabaya*.
- Sun, N. L. (2016). Journal of BMJ Open. *Prevalence and Determinants of Depressive and Anxiety Symptoms in Adults with Type 2 Diabetes in China*, 1-8.
- Vellyana, D. L. (2017). Jurnal Kesehatan. *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Kecemasan pada Pasien Preoperative di RS Mitra Husada Pringsewu*, 108-113.
- Za'rate, C. e. (2012). Journal of PLoS ONE. *Prevalence of Anxiety and Depression among Outpatients with Type 2 Diabetes in the Mexican Population*, 1-6.