

## GAMBARAN KUALITAS HIDUP PENDERITA DIABETES MELITUS DI PUSKESMAS SIKUMANA KOTA KUPANG

Etheldreda Yuniandini Kahu\*, Ribka Limbu, Eryc Z. Haba Bunga, Christina R. Nayoan

Prodi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Nusa Cendana, Jl. Adisucipto,  
Penfui, Kota Kupang, Nusa Tenggara Timur

\*Corresponding author: Telp: +6281236688300, email: [yuniandinikahu@gmail.com](mailto:yuniandinikahu@gmail.com)

### ABSTRAK

Diabetes Melitus (DM) merupakan penyakit kronis yang terjadi baik ketika pankreas tidak menghasilkan cukup insulin maupun ketika tubuh tidak dapat secara efektif menggunakan insulin yang dihasilkannya. Penyakit diabetes sangat mempengaruhi kualitas hidup karena diderita seumur hidup. Menurunnya kualitas hidup seseorang akan berhubungan dengan kemampuan fungsional, ketidakmampuan dan kekhawatiran akibat penyakit yang diderita. Rendahnya kualitas hidup berakibat pada komplikasi yang akan berujung pada kecacatan dan kematian. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran kualitas hidup penderita diabetes melitus di Puskesmas Sikumana. Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Metode penentuan sampel yang digunakan adalah *Snowball* sampling. Hasil penelitian ini menunjukkan kualitas hidup ditinjau dari kesehatan fisik mayoritas responden berada dalam kategori buruk (62,9%), kualitas hidup ditinjau dari psikologis mayoritas responden berada pada kategori baik (92,9%), kualitas hidup ditinjau dari hubungan sosial mayoritas responden berada pada kategori baik (81,4 %) dan kualitas hidup ditinjau dari lingkungan mayoritas responden berada pada kategori baik (95,7%). Disarankan bagi masyarakat di wilayah kerja puskesmas Sikumana khususnya yang menderita diabetes melitus agar selalu menerapkan aktivitas fisik/olahraga teratur, pola makan yang sehat dan pengelolaan kadar gula darah yang tepat.

**Kata Kunci:** Kualitas Hidup , Diabetes Melitus

### ABSTRACT

*Diabetes Mellitus (DM) is a chronic disease that occurs when the pancreas either fails to produce enough insulin or when the body cannot effectively utilize the insulin that is already produced. Diabetes strongly affects the quality of life because it is suffered in a lifetime. The decline of life quality of someone will relate to functional ability, disability, and anxiety due to the disease they suffered. Low quality of life can lead to complications that will lead to disability and death. This research aimed to know the representation of the life quality of patients with Diabetes Mellitus at Sikumana Health Center. The type of research was descriptive with a quantitative approach. The method of sample determination used in this research was Snowball sampling. The result of this research showed that the quality of life in terms of physical health of the majority of respondents was in poor category (62,9%), the quality of life in terms of psychology of the majority of respondents was in good category (92,9%), the quality of life in terms of social relations of the majority of respondents was in good category (81,4%), and the quality of life in terms of environment of the majority of respondents was in good category (95,7%). It is recommended that the community in the working area of Sikumana Health Center,*

*particularly individuals with diabetes melitus. consistently implement regular physical activity, adopt a healthy diet, and effectively manage their blood glucose levels.*

**Keywords:** Quality Of Life, Diabetes Melitus

## PENDAHULUAN

Diabetes Melitus (DM) adalah penyakit jangka panjang yang muncul ketika pankreas gagal memproduksi insulin dalam jumlah yang cukup atau ketika tubuh tidak mampu memanfaatkan insulin yang dihasilkan dengan efektif. Penyakit ini ditandai oleh tingginya kadar gula darah. Seseorang dikatakan mengalami diabetes melitus apabila kadar gula darah melebihi batas normal yaitu kadar gula sewaktu  $>200$  mg/dl dan kadar gula puasa  $>126$  mg/dl.<sup>1</sup> *International Diabetes Federation* (IDF) menunjukkan di tahun 2022 kasus diabetes melitus mencapai 463 juta pada orang dewasa di dunia dengan prevalensi global sebesar 9,3%. Kondisi yang menjadi perhatian adalah 50,1% penyandang diabetes tidak terdiagnosis. Hal ini membuat diabetes menjadi *silent killer*.<sup>2</sup>

Menurut Survey Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi DM di Indonesia berdasarkan pemeriksaan darah pada penduduk umur  $>15$  tahun sebesar 2,2%.<sup>3</sup> Berdasarkan data Profil Kesehatan Provinsi NTT tahun 2022, di provinsi Nusa Tenggara Timur, terdapat 25.924 penderita diabetes melitus. Kota Kupang menjadi salah satu yang memiliki penderita diabetes terbanyak dan terus mengalami peningkatan dengan jumlah penderita diabetes melitus di tahun 2022 sebanyak 5.138 orang.<sup>4</sup>

Profil Kesehatan Kota Kupang Tahun 2022 menunjukkan Puskesmas Sikumana menempati urutan pertama dengan jumlah penderita diabetes melitus yang mendapatkan pelayanan kesehatan sesuai standar terbanyak dengan 1.105 penderita.<sup>5</sup>

Penyakit diabetes memiliki dampak besar terhadap kualitas hidup karena bersifat

kronis dan berlangsung seumur hidup. Penurunan kualitas hidup seseorang terkait dengan berkurangnya kemampuan fungsional, keterbatasan, serta rasa cemas akibat penyakit yang dialami. Kualitas hidup yang rendah dapat menyebabkan komplikasi serius yang berpotensi mengakibatkan kecacatan maupun kematian.<sup>6</sup>

Menurut *World Health Organization, Quality of Life Group* (WHOQOL Group) kualitas hidup adalah bagaimana seseorang menilai fungsi dirinya dalam kehidupan yang dijalani, termasuk dalam konteks nilai-nilai dan budaya di tempat tinggalnya, serta dalam interaksi dengan orang lain dan pencapaian tujuan hidupnya. Secara umum, WHO mengembangkan empat aspek utama untuk mengukur kualitas hidup, yaitu kesehatan fisik, kondisi psikologis, hubungan sosial, dan lingkungan.<sup>7</sup> Penelitian yang dilakukan oleh Teli (2017) tentang kualitas hidup penderita diabetes melitus tipe 2 di puskesmas se Kota Kupang, dari 65 penderita diabetes melitus, 49 (75,4%) penderita diantaranya memiliki kualitas hidup yang rendah. Hal ini disebabkan karena terjadinya penurunan dari aspek fungsi fisik, mental dan sosial.<sup>8</sup>

Penderita DM cenderung menghadapi berbagai masalah fisik, psikologis, dan sosial akibat perawatan yang bersifat jangka panjang dan berkelanjutan. Mereka perlu melakukan penyesuaian dalam gaya hidup, seperti mengatur pola makan, rutin berolahraga, mengonsumsi obat setiap hari, serta memantau kadar gula darah secara teratur. Semua tuntutan ini dapat berdampak pada kualitas hidup penderita.<sup>9</sup>

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kualitas hidup penderita diabetes melitus di Puskesmas

Sikumana Kota Kupang yang ditinjau dari 4 aspek yaitu, kesehatan fisik, psikologis, hubungan sosial, dan lingkungan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi dalam meningkatkan serta menjaga kualitas hidup penderita diabetes melitus.

## METODE

Jenis Penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 70 penderita diabetes melitus. Lokasi penelitian di Puskesmas Sikumana. Kota Kupang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Snowball sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara dengan kuesioner. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan kuesioner WHOQOL-BREF. Teknik analisis data menggunakan analisis univariat dan disajikan dalam bentuk tabel distribusi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### HASIL

#### Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden di Puskesmas Sikumana Kota Kupang

Karakteristik	n	%
<b>Jenis</b>		
<b>Kelamin</b>		
Perempuan	41	58,6
Laki-Laki	29	41,4
<b>Umur</b>		
20-30	5	7,1
31-40	7	10,0
41-50	17	24,3
51-60	20	28,6
61-70	15	21,4
71-80	6	8,6
<b>Pendidikan Terakhir</b>		
Tidak Sekolah	1	1,4
Tamat SD	6	8,6
Tamat SMP	9	12,9
Tamat SMA	23	32,9

Tamat Perguruan Tinggi	31	44,3
<b>Pekerjaan</b>		
PNS	17	24,3
Wiraswasta	10	14,3
Ibu Rumah Tangga	25	35,7
Buruh	3	4,3
Lainnya	4	5,7
Pensiunan	10	14,3
Tidak Bekerja	1	1,4
<b>Status Pasangan</b>		
Menikah	47	67,1
Belum Menikah	13	18,6
Janda/Duda	10	14,3
<b>Lama Menderita</b>		
≤10 Tahun	61	87,1
≥10 Tahun	9	12,9
<b>Penyakit Penyerta</b>		
Ada	21	30
Tidak Ada	49	70
<b>Total</b>	<b>70</b>	<b>100</b>

Tabel 1 menunjukkan bahwa paling banyak responden yang berjenis kelamin perempuan yaitu 58,6%, paling banyak responden pada kelompok umur 51-60 yaitu 28,6%, paling banyak responden yang Tamat perguruan tinggi yaitu 44,3%, paling banyak responden dengan pekerjaan ibu rumah tangga yaitu 35,7%, paling banyak responden dengan status pasangan menikah yaitu 67,1%, paling banyak responden dengan lama menderita ≤10 Tahun yaitu 87,1% dan paling banyak responden yang Tidak ada penyakit penyerta yaitu 70%.

#### Analisis Univariat

Tabel 2. Gambaran Kualitas Hidup Penderita Diabetes Melitus di Puskesmas Sikumana

	n	%
--	---	---

<b>Kesehatan</b>		
<b>Fisik</b>		
Buruk	44	62,9
Baik	26	37,1
<b>Psikologis</b>		
Buruk	5	7,1
Baik	65	92,9
<b>Hubungan</b>		
<b>Sosial</b>		
Buruk	13	18,6
Baik	57	81,4
<b>Lingkungan</b>		
Buruk	3	4,3
Baik	67	95,7
<b>Total</b>	<b>70</b>	<b>100</b>

Tabel 2 menunjukkan bahwa ditinjau dari kesehatan fisik, paling banyak responden yang berada pada kategori buruk sebanyak 62,9%, ditinjau dari psikologis, paling banyak responden berada pada kategori baik sebanyak 92,9%. Ditinjau dari hubungan sosial, paling banyak responden berada pada kategori baik sebanyak 81,4%. Ditinjau dari lingkungan, paling banyak responden berada pada kategori baik sebanyak 95,7%.

## PEMBAHASAN

### Gambaran Kualitas Hidup ditinjau dari Kesehatan Fisik pada Penderita Diabetes Melitus

Kesehatan fisik mencerminkan tingkat kepuasan seseorang terhadap kondisi fisiknya, yang meliputi kemampuan menjalani aktivitas sehari-hari dengan mudah atau kesulitan. Hal ini juga mencakup ketergantungan obat-obatan dan bantuan medis, yaitu seberapa sering seseorang membutuhkan dukungan tersebut untuk melakukan kegiatan harian. Selain itu, kesehatan fisik mencakup tingkat energi dan kelelahan, yang menunjukkan sejauh mana seseorang mampu melaksanakan aktivitas, serta mobilitas, yakni kemampuan bergerak dengan lancar dan cepat. Aspek lain adalah rasa sakit dan ketidaknyamanan, yang menggambarkan tingkat keresahan akibat kondisi yang menimbulkan rasa sakit.

Terakhir, kesehatan fisik juga meliputi kualitas tidur dan istirahat yang diperoleh individu.

Kualitas hidup yang buruk dari aspek kesehatan fisik dalam penelitian ini dapat dikaitkan dengan umur responden yang mayoritas berada diatas 50 tahun. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Widhowati *et al.*, (2017) bahwa populasi DM yang berusia tua mengalami penurunan pada fungsi fisik. Semakin tua usia seseorang, maka kekuatan fisik akan menurun, dikarenakan kekuatan otot mulai melemah sehingga aktivitas yang berhubungan dengan fisik dapat menurun. Diabetes melitus berhubungan dengan berkurangnya kekuatan, kualitas dan massa otot. Selain itu, tubuh tidak optimal menggunakan kadar glukosa darah yang tinggi terutama pada penderita DM berusia tua karena terjadinya penurunan fungsi fisik, peningkatan resistensi insulin dan penurunan sekresi insulin. Dampak dari penurunan fungsi tubuh dapat berpengaruh pada keberhasilan manajemen diabetes sehingga berpengaruh terhadap kualitas hidup.<sup>10</sup>

Pada aspek rasa sakit fisik yang dirasakan ,ditemukan bahwa mayoritas responden menyatakan merasakannya dengan kategori sering. Hal ini menunjukkan bahwa rasa sakit fisik merupakan keluhan utama yang dirasakan oleh responden dalam kesehatan fisik dan berpotensi menghambat aktivitas. Hal ini juga mengindikasikan bahwa perhatian terhadap kesehatan fisik, baik melalui pemeriksaan rutin maupun manajemen aktivitas, sangat penting dalam meningkatkan kualitas hidup penderita diabetes melitus.

Pada aspek kebutuhan pada terapi medis dan obat-obatan menunjukkan bahwa mayoritas responden membutuhkannya dalam frekuensi sering dan selalu. Hal ini menunjukkan bahwa adanya ketergantungan yang cukup tinggi terhadap layanan kesehatan untuk menunjang kondisi fisik mereka.

Vitalitas berkaitan dengan energi maupun semangat individu dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Dari penelitian ini, ditemukan bahwa mayoritas responden menyatakan hanya kadang-kadang memiliki vitalitas yang cukup untuk beraktivitas. Artinya, tingkat vitalitas yang dimiliki berada pada tingkat sedang. Sehingga, dalam menjalankan aktivitas sehari-hari masih belum optimal. Jika digabungkan dengan dua aspek sebelumnya, aspek kesehatan fisik secara umum menunjukkan bahwa adanya keterbatasan dan hambatan yang dialami oleh mayoritas responden dalam menjalankan aktivitas sehari-hari secara optimal.

Kualitas tidur atau istirahat merupakan salah satu indikator yang penting dalam menilai kesehatan fisik secara menyeluruh, karena tidur yang cukup dan berkualitas membantu pemulihan tubuh dan fungsi kognitif. Berdasarkan penelitian ini, menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami ketidakpuasan terhadap tidur ataupun istirahat mereka. Tidur yang tidak berkualitas dapat memperburuk kondisi fisik serta mempengaruhi produktivitas dan kualitas hidup secara keseluruhan.

Kemampuan dalam beraktivitas merupakan salah satu indikator penting dalam aspek kesehatan fisik karena mencerminkan tingkat kemandirian dan kekuatan fisik individu dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden menunjukkan tingkat aktivitas dengan biasa saja. Hal ini menunjukkan bahwa, meskipun ada tantangan berupa rasa sakit fisik yang dirasakan seperti yang sudah diuraikan sebelumnya, responden tetap melakukan aktivitas meski dalam keadaan yang tidak begitu optimal.

Kemampuan bekerja merupakan indikator penting dalam menilai fungsi fisik dan produktivitas individu dalam menjalankan kehidupan sehari-hari. Mayoritas responden dalam penelitian ini

berada pada tingkat biasa saja, yang artinya, kemampuan responden dalam bekerja walaupun belum maksimal namun masih dilakukan dalam keadaan yang wajar.

Secara garis besar, dalam temuan penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun penderita diabetes melitus mengalami gangguan fisik dan sering bergantung pada intervensi medis dalam kehidupannya, namun penderita masih memiliki kapasitas dalam menjalankan aktivitas maupun pekerjaannya.

### **Gambaran Kualitas Hidup ditinjau dari Psikologis pada Penderita Diabetes Melitus**

Aspek psikologis berkaitan dengan kondisi mental seseorang. Kondisi mental ini mencerminkan kemampuan individu dalam menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan perkembangan sesuai dengan kapasitasnya, baik yang berasal dari dalam diri maupun dari lingkungan sekitar. Aspek psikologis meliputi pengalaman perasaan negatif dan positif, persepsi terhadap tubuh dan penampilan, rasa harga diri serta kemampuan berkonsentrasi.<sup>11</sup>

Secara umum, hasil penelitian ini mengemukakan bahwa kondisi psikologis responden mayoritas nya berada pada kategori baik. Hal ini menunjukkan mayoritas responden dalam penelitian ini sudah memiliki keseimbangan emosional yang cukup baik, meskipun sebagai seorang penderita penyakit kronis. Hal ini juga membuktikan bahwa mekanisme coping atau dukungan sosial yang membantu mereka menjaga kesehatan mental mereka.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Umam *et al.*, (2020) bahwa sebagian besar penderita diabetes melitus berada pada kategori sedang sebesar (60,4%). Penderita diabetes dalam penelitian ini sebagian besar berada pada kisaran usia 50-60 tahun. Dimana pada umur ini, rata-rata orangtua sudah memiliki pemikiran yang cukup matang, sehingga dapat mempengaruhi mekanisme coping orangtua tersebut.<sup>12</sup>

Dari aspek perasaan positif, mayoritas responden berada pada kategori sering dan

selalu. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun penderita diabetes melitus mengalami gangguan dalam kesehatan fisik, namun, mayoritas responden mampu mempertahankan kondisi psikologis yang stabil dan tetap menikmati hidup.

Berdasarkan aspek spiritualitas, yang mana mencerminkan sejauh mana individu merasakan hidupnya memiliki arti atau tujuan. Mayoritas responden dalam penelitian ini berada pada kategori selalu yang artinya mencerminkan tingkat spiritualitas yang tinggi dan penerimaan diri yang cukup tinggi dan merupakan bagian yang penting bagi penderita diabetes melitus dalam menjaga kondisi psikologisnya.

Kemampuan untuk berkonsentrasi merupakan salah satu indikator penting dalam menilai stabilitas dan fungsi psikologis seseorang, terutama dalam menjalani aktivitas sehari-hari secara efektif. Mayoritas responden dalam penelitian ini menunjukkan bahwa mereka memiliki kemampuan konsentrasi yang baik.

Penerimaan terhadap penampilan tubuh mencerminkan sejauh mana individu menerima kondisi fisik dirinya, termasuk perubahan akibat penyakit kronis seperti diabetes melitus. Hasil temuan penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada dalam kategori sering hingga selalu menerima penampilan tubuhnya. Ini mencerminkan tingkat penerimaan diri yang cukup baik di kalangan penderita diabetes melitus, meskipun mereka mungkin mengalami perubahan fisik akibat penyakit atau pengobatan yang dijalani.

Kepuasan terhadap diri sendiri mencerminkan sejauh mana individu menilai dirinya secara positif, termasuk dalam menerima kelebihan dan kekurangannya. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada tingkat kepuasan yang tinggi (puas dan sangat puas). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki persepsi positif terhadap dirinya sendiri, yang menjadi salah satu faktor

penting dalam menjaga stabilitas psikologis, khususnya dalam menghadapi kondisi kronis seperti diabetes melitus.

Perasaan negatif seperti kesepian, putus asa, kecemasan, dan depresi merupakan indikator penting untuk mengukur kondisi psikologis, terutama pada penderita penyakit kronis seperti diabetes melitus. Penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden masih mengalami perasaan negatif dalam berbagai intensitas (kadang-kadang, sering, dan selalu). Meskipun sebagian besar tidak mengalami perasaan negatif secara terus-menerus, perasaan negatif cukup sering dialami oleh responden, sehingga perlu menjadi perhatian dalam mengelola kesehatan mental.

### **Gambaran Kualitas Hidup ditinjau dari Hubungan Sosial pada Penderita Diabetes Melitus**

Hubungan sosial yaitu hubungan antar dua individu atau lebih dimana tingkah laku individu tersebut akan saling mempengaruhi, mengubah atau memperbaiki tingkah laku individu lainnya. Aspek hubungan sosial mencakup hubungan personal individu, dukungan yang diperoleh individu dari lingkungan sekitarnya, dan aktivitas seksual. Dukungan sosial merupakan perasaan kenyamanan, perhatian, penghargaan dan bantuan yang diterima dari orang lain. Dukungan sosial sangat membantu penderita DM untuk meningkatkan kontrol terhadap diabetes sehingga meningkatkan kualitas hidup pada penderita diabetes melitus.<sup>13</sup>

Kualitas hidup yang baik dari aspek hubungan sosial dapat dikaitkan dengan mayoritas responden penelitian ini yang memiliki status pasangan menikah. Artinya dalam kehidupannya, terdapat dukungan secara personal kepada responden agar dapat mengikuti manajemen penyakit diabetes dengan baik. Kehadiran pasangan dapat membantu aktivitas perawatan diri seperti mempersiapkan serta mengatur makanan, olahraga, mengingatkan asupan obat, serta

mengantar dan menemani ke fasilitas pelayanan kesehatan untuk mendapatkan perawatan dan pengobatan. Selain dari pasangan, dukungan juga diberikan dari keluarga terdekat, teman maupun komunitas. Dukungan yang diberikan bisa dalam bentuk dukungan informasi, emosional, maupun instrumental.<sup>14</sup>

Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan Abdurrahman (2023), sebagian besar (49%) responden masuk dalam kategori puas dengan hubungan pribadi bersama keluarga serta dukungan yang didapatkan dari keluarga. Keluarga merupakan sumber dukungan utama bagi penderita diabetes melitus. Dukungan sosial dari keluarga sangat berpengaruh dalam perawatan mandiri pasien diabetes melitus. Dukungan keluarga sangat diperlukan karena akan memberikan dampak yang positif pada psikologis, kesehatan fisik dan kualitas hidup.<sup>15</sup>

Hubungan sosial atau personal mencerminkan sejauh mana individu merasa terhubung secara emosional dan sosial dengan orang-orang di sekitarnya, baik keluarga, teman, maupun lingkungan. Penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berada dalam kategori puas hingga sangat puas terhadap hubungan sosial/personal mereka. Dari temuan ini, dapat disimpulkan bahwa responden cenderung memiliki hubungan sosial yang positif dan memuaskan, yang berperan penting dalam mendukung setiap proses perawatan dan pengobatan mereka. Hubungan sosial yang baik juga bisa menjadi sumber dukungan emosional terutama dalam pengelolaan penyakit kronis seperti diabetes melitus.

Kehidupan seksual merupakan bagian dari kualitas hidup yang penting, terutama dalam konteks hubungan personal dan kepuasan emosional. Penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden merasa puas hingga sangat puas. Mengingat bahwa penderita diabetes melitus dapat mengalami gangguan seksual sebagai salah satu komplikasi, temuan ini menunjukkan

bahwa kualitas hubungan seksual sebagian besar responden masih cukup terjaga.

Dukungan sosial dari teman merupakan faktor penting dalam menjaga keseimbangan emosional dan kemampuan beradaptasi pada penderita penyakit kronis, termasuk diabetes melitus. Penelitian ini mengemukakan bahwa mayoritas responden mengatakan puas dengan dukungan yang diperoleh dari teman, yang menandakan adanya keterhubungan sosial yang baik. Dukungan ini sangat penting, karena dapat memberikan motivasi, informasi, serta rasa tidak sendiri dalam menghadapi penyakit kronis.

### **Gambaran Kualitas Hidup Ditinjau dari Lingkungan pada Penderita Diabetes Melitus**

Aspek lingkungan mencakup lingkungan tempat tinggal, keamanan perlindungan secara fisik, kecukupan uang, akses terhadap pelayanan kesehatan, kesempatan mendapatkan informasi baru, partisipasi dan kesempatan untuk rekreasi, lingkungan fisik dan transportasi. Lingkungan yaitu tempat tinggal individu, termasuk didalamnya keadaan, ketersediaan tempat tinggal untuk melakukan segala aktivitas kehidupan, termasuk didalamnya adalah sarana dan prasarana yang dapat menunjang kehidupan. Aspek lingkungan berpengaruh pada dimana seseorang tinggal dan mempengaruhi kualitas hidupnya.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Syatriani (2017) bahwa sebanyak 64% memiliki kualitas hidup yang baik. Kesempatan responden mendapatkan informasi yang baru berkaitan dengan penyakitnya membuatnya merasa puas. Demikian juga, adanya kemampuan secara finansial untuk membayar biaya pengobatan, akses yang baik terhadap fasilitas pelayanan kesehatan, kondisi lingkungan rumah dan lingkungan fisik yang mendukung serta akses transportasi yang memadai akan membuat responden merasa nyaman.<sup>16</sup>

Rasa aman di lingkungan tempat tinggal merupakan bagian penting dari kualitas hidup, karena dapat memengaruhi ketenangan, kesehatan mental, dan kenyamanan dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Mayoritas responden merasa sering hingga selalu aman di lingkungan tempat tinggal mereka. Hanya sebagian kecil yang menyatakan kadang-kadang merasa aman, dan tidak ada yang menyatakan tidak pernah atau jarang merasa aman. Hal ini mencerminkan bahwa kondisi lingkungan tempat tinggal responden cukup kondusif, tenang, dan mendukung stabilitas emosional serta kesehatan mental.

Ketersediaan dan kualitas sarana dan prasarana yang sehat (seperti air bersih, sanitasi, fasilitas kebersihan dan infrastruktur pendukung lainnya) sangat memengaruhi kenyamanan, kesehatan fisik, serta kualitas hidup masyarakat, terutama bagi penderita penyakit kronis seperti diabetes melitus. Sebagian besar responden merasa sering hingga selalu tinggal di lingkungan yang sehat berdasarkan kondisi sarana dan prasarana yang tersedia. Hal ini menunjukkan bahwa lingkungan fisik tempat tinggal mereka cenderung mendukung kehidupan yang layak dan bersih, yang menjadi faktor penting dalam menunjang pengelolaan penyakit kronis.

Kecukupan uang merupakan indikator penting dalam aspek lingkungan karena berkaitan langsung dengan kemampuan individu untuk memenuhi kebutuhan dasar, mengakses layanan kesehatan, serta mempertahankan gaya hidup yang mendukung kesehatan—terutama bagi penderita penyakit kronis seperti diabetes melitus. Mayoritas responden merasa memiliki kecukupan uang secara sering hingga selalu. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum, kondisi finansial responden berada pada tingkat yang cukup stabil dan tidak menjadi hambatan utama dalam menjaga kesehatan dan kualitas hidup mereka. Selain itu, mayoritas responden telah

menggunakan Badan Penyelenggara Jaminan Sosial (BPJS) sebagai jaminan dalam mengakses layanan kesehatan. Biaya perawatan kesehatan yang ditanggung pemerintah melalui BPJS memberikan dampak positif karena responden tidak kesulitan secara finansial untuk memperoleh layanan kesehatan maupun obat-obatan.

Ketersediaan informasi kesehatan yang cukup dan mudah diakses sangat penting dalam pengelolaan penyakit kronis seperti diabetes melitus. Informasi ini membantu pasien memahami kondisi mereka, menerapkan gaya hidup sehat, serta mengikuti pengobatan dengan tepat. Sebagian besar responden, menyatakan sering hingga selalu mendapatkan informasi kesehatan yang dibutuhkan. Ini menunjukkan bahwa akses terhadap informasi kesehatan bagi responden cukup tinggi, baik dari media, fasilitas kesehatan, maupun komunitas sosial.

Kesempatan untuk melakukan rekreasi merupakan salah satu indikator penting dalam aspek lingkungan karena berpengaruh terhadap kesejahteraan mental, emosional, dan sosial. Rekreasi dapat membantu mengurangi stres, memperbaiki mood, serta meningkatkan kualitas hidup, terutama bagi penderita penyakit kronis seperti diabetes melitus. menyatakan sering hingga selalu memiliki kesempatan rekreasi. Ini menunjukkan bahwa akses terhadap aktivitas relaksasi atau hiburan cukup baik di kalangan responden, meskipun terdapat yang mengaku jarang hingga kadang-kadang mendapatkan kesempatan tersebut, bahkan ada menyatakan tidak pernah.

Kepuasan terhadap tempat tinggal mencerminkan kenyamanan fisik dan emosional individu dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Faktor ini meliputi kondisi fisik rumah, kebersihan, kenyamanan, privasi, dan aksesibilitas, yang sangat penting terutama bagi penderita diabetes melitus yang membutuhkan stabilitas lingkungan untuk mengelola kesehatannya. Mayoritas responden merasa puas hingga sangat puas

terhadap tempat tinggal mereka, yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden hidup di lingkungan rumah yang mendukung kenyamanan dan kesehatan. Selain itu, dikarenakan mayoritas responden berdomisili di Kota Kupang yang merupakan ibukota provinsi, dimana kemudahan serta akses yang telah tersedia baik itu dari segi pelayanan kesehatan (Rumah sakit dan Puskesmas), transportasi, serta informasi kesehatan yang berkualitas dan juga mudah diakses.

Akses yang baik terhadap layanan kesehatan sangat penting bagi penderita diabetes melitus karena berkaitan langsung dengan kemampuan untuk melakukan pemeriksaan rutin, mendapatkan pengobatan, dan mengikuti edukasi kesehatan. Mayoritas responden merasa puas hingga sangat puas terhadap akses layanan kesehatan, yang menunjukkan bahwa sarana dan sistem pelayanan kesehatan cukup menjangkau kebutuhan responden. Selain itu, sebagian responden juga mengatakan bahwa telah memanfaatkan dan ikut serta dalam kegiatan posyandu lansia dan PROLANIS yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dan meningkatkan kualitas hidup dari penderita diabetes melitus.

Transportasi yang memadai menjadi bagian penting dari kualitas hidup, khususnya bagi penderita diabetes melitus yang membutuhkan akses rutin ke fasilitas kesehatan, tempat kerja, maupun kegiatan sosial. Transportasi yang baik dapat mendukung keterlibatan aktif dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak mengalami hambatan transportasi dalam menjalani aktivitas sehari-hari, termasuk untuk keperluan pengobatan dan rekreasi.

## KESIMPULAN

Gambaran kualitas hidup ditinjau dari kesehatan fisik pada penderita diabetes

melitus, paling banyak responden yang memiliki kesehatan fisik yang berada pada kategori buruk (62,9%). Ditinjau dari psikologis, paling banyak responden yang memiliki psikologis yang berada pada kategori baik (92,9%). Ditinjau dari hubungan sosial, paling banyak responden yang memiliki hubungan sosial yang berada pada kategori baik (81,4%). Ditinjau dari lingkungan, paling banyak responden yang memiliki lingkungan yang berada pada kategori baik (95,7%).

## DAFTAR PUSTAKA

1. Kemenkes. (2020). *Penyakit Diabetes Melitus*. Kementerian Kesehatan RI. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/penyakit-diabetes-melitus/page/5/yuk-mengenal-apa-itu-penyakit-diabetes-melitus-dm>
2. IDF. (2021). *Fakta dan Angka*. International Diabetes Federation. <https://idf.org/about-diabetes/diabetes-facts-figures/>
3. Survey Kesehatan Indonesia. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) - Indonesian Health Survey*. In *Jakarta*. [https://drive.google.com/file/d/1xx\\_md7DN4SXuSQieC5gho9S8c76vvGdM/view?pli=1](https://drive.google.com/file/d/1xx_md7DN4SXuSQieC5gho9S8c76vvGdM/view?pli=1)
4. Dinas Kesehatan NTT. (2022). *Profil Kesehatan Tahun 2022 Provinsi NTT*. 100
5. Dinas Kesehatan Kota Kupang. (2022). *Profil Kesehatan Kota Kupang Tahun 2022*. <https://dinkes-kotakupang.info/bank-data/file/66-profil-kesehatan-kota-kupang-tahun-2022.html>
6. Puspitasari, D. (2020). *Kualitas Hidup Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Kecamatan Sinjai Selatan Kabupaten Sinjai* [Universitas Hassanudin]. <http://repository.unhas.ac.id/2993/4/K11116337>
7. WHO. (2012a). *WHOQoL: Mengukur Kualitas Hidup*. World Health Organization.

- <https://www.who.int/tools/whoqol>
8. Teli, M. (2017). Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Puskesmas se-Kota Kupang. *Jurnal Info Kesehatan*, 15(1), 119–134. <https://www.neliti.com/id/publications/259713/kualitas-hidup-pasien-diabetes-melitus-tipe-2-di-puskesmas-se-kota-kupang>
  9. Nisa, H., & Kurniawati, P. (2022). Kualitas Hidup Penderita Diabetes Melitus Dan Faktor Determinannya. *Medical Technology and Public Health Journal*, 6(1), 72–83. <https://doi.org/10.33086/mtphj.v6i1.3438>
  10. Widhowati, F. I., Farmawati, A., & Dewi, fatwa S. T. (2020). Faktor-Faktor Fungsi Fisik Kualitas Hidup Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Di Kabupaten Sleman. *Visikes*, 19(1), 98–108
  11. Hamidah, E. N. (2019). Gambaran Kualitas Hidup Pada Aspek Psikologis Penderita Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Pajang Surakarta [Universitas Muhammadiyah Surakarta]. In *Fakultas Ilmu Kesehatan*. <https://doi.org/10.23917/bik.v14i2.1044>
  12. Umam, M. H., Solehati, T., & Purnama, D. (2020). Gambaran Kualitas Hidup Pasien Dengan Diabetes Melitus di Puskesmas Wanaraja. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 70–80. <https://jurnal.ukh.ac.id/index.php/JK/article/view/419>
  13. Purnomo, H., & Abas, I. (2020). Hubungan Dukungan Sosial Terhadap Kualitas Hidup Penderita Diabetes Melitus Pada Lansia Di Rumah Sehat Baznas Jakarta Tahun 2019. *Afiat*, 6(02), 51–59. <https://doi.org/10.34005/afiat.v6i02.1335>
  14. Maryam, E. (2020). Dukungan Sosial Dan Kualitas Hidup Pada Penderita Diabetes Mellitus: Studi Meta-Analisis. *Jurnal Psikologi*, 13(2), 226–235. <https://doi.org/10.35760/psi.2020.v13i2.3210>
  15. Abdurrahman, F. (2023). Evaluasi Kualitas Hidup Pasien Penderita Penyakit Diabetes Melitus Tipe 2 Pasien Rawat Inap di RSUD dr.Hendrikus Fernandez Kabupaten Larantuka Provinsi Nusa Tenggara Timur [Universitas Islam Negeri Allauddin Makassar]. In *Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Alauddin Makassar* (Vol. 13, Nomor 1). <http://repositori.uin-alauddin.ac.id/26992/>
  16. Syatriani, S. (2017). Kualitas Hidup Pasien Diabetes Tipe II di Pesisir Kota Makassar. *Seminar Nasional Kesehatan*, 11(1), 92–105. <https://ojs.uho.ac.id/index.php/jppmi/article/viewFile/28621/16741>