

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Diabetes mellitus (DM) merupakan salah satu penyakit kronis yang semakin banyak jumlahnya. Penyakit ini adalah penyakit metabolik yang ditandai dengan peningkatan kadar gula darah karena produksi insulin yang terganggu sehingga terjadi ketidak seimbangan antara kebutuhan dan produksi insulin dalam tubuh (Tarwoto, 2012). Pasien diabetes sering kali tidak menyadari kalau dirinya mengidap diabetes dan ketika mereka sadar, sudah terjadi komplikasi. Hal inilah yang menyebabkan penyakit diabetes sering disebut dengan silent killer.

Saat ini pasien DM jumlahnya semakin banyak dan terus bertambah. Jumlah pasien DM di dunia dari tahun ke tahun mengalami peningkatan. *World Health Organization/ WHO* (2016), memperkirakan sebanyak 422 juta orang dewasa hidup dengan DM. *International Diabetic Foundation* (IDF), menyatakan bahwa terdapat 382 juta orang di dunia yang hidup dengan DM, dari 382 juta orang tersebut, diperkirakan 175 juta diantaranya belum terdiagnosis, sehingga dimungkinkan berkembang progresif menjadi komplikasi tanpa disadari dan tanpa pencegahan. Pada tahun 2035 jumlah tersebut diperkirakan akan naik menjadi 592 juta orang. Sedangkan IDF Atlas (2015), memaparkan bahwa 415 juta orang

dewasa menderita DM dan diperkirakan pada tahun 2040 pasien DM akan naik menjadi 642 juta orang.

Diabetes merupakan penyakit yang jumlah penderitanya mengalami peningkatan di Indonesia. Menurut data WHO, Indonesia menempati peringkat ke-4 dengan pasien DM terbanyak di dunia. Sedangkan hasil wawancara yang dilakukan Riset Kesehatan Dasar / RISKESDAS (2013), menyatakan bahwa pada tahun 2013 terjadi peningkatan pasien DM dua kali lipat dibandingkan pada tahun 2007. Diperkirakan pasien DM akan meningkat pada tahun 2030 sebesar 21,3 juta orang.

Jumlah penderita diabetes di Jawa Tengah juga mengalami peningkatan. Menurut Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah tahun 2016 menunjukkan bahwa diabetes menduduki peringkat ke-2 penyakit tidak menular setelah hipertensi, dan mengalami peningkatan dari 15,77% di tahun 2015 menjadi 22,1% di tahun 2016. Kejadian paling besar terjadi di kota Surakarta sebesar 22.534 kasus. Kejadian DM di RSUD Dr Moewardi pada tahun 2016 juga tinggi, yaitu ada 140 pasien dengan DM tipe 1 dan 13.084 pasien dengan DM tipe 2 (Dinkes, 2016).

Diabetes merupakan salah satu penyakit kronis yang tidak bisa disembuhkan. Selain itu komplikasi yang dialami dan penanganan yang kompleks dapat mempengaruhi kondisi psikologis pasien. Salah satu gangguan psikologis yang dapat muncul adalah stress. Stress dapat didefinisikan sebagai suatu keadaan atau kondisi yang disebabkan oleh transaksi individu dan menyebabkan individu melihat ketidaksepadanan,

baik keadaan atau kondisi nyata maupun tidak nyata, selain itu individu juga melihat ketidak sepadanan dari sistem sumber daya biologis, psikologis, dan sosial (Hardjana, 1994).

Sebuah penelitian di Amerika Serikat (AS) menunjukkan bahwa lebih dari 18 bulan, pasien diabetes tipe 2 pernah mengalami gangguan depresi mayor sekitar 20% dan *distress related diabetic* (DRD) sekitar 30% (Chew, B.H. 2016). Pada penelitian Peyrot, M. (2009) bahkan prevalensi depresi pada pasien diabetes mellitus sebesar 41,3%. Selain itu, penelitian dari Roy & Lloyal, (2012) mengungkapkan jika prevalensi depresi tiga kali lebih tinggi pada orang dengan DM yaitu sekitar 12- 43,3 % dibandingkan pada non diabetes. Penelitian dari Auliana, dkk (2015) menunjukkan jika depresi cenderung mempengaruhi terjadinya peningkatan risiko infeksi atau lamanya penyembuhan ulkus kaki diabetik.

Terdapat dua jenis stres yang dapat terjadi, yaitu stres mental dan stres fisik. Kedua jenis stres ini bisa dialami oleh penderita diabetes dan mempengaruhi kadar gula darahnya. Ketika penderita mengalami stres mental, maka gula darah mereka akan meningkat. Sedangkan pada penderita mungkin pengaruh stres terhadap gula darah akan bervariasi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa stres mental bisa menurunkan atau meningkatkan kadar gula darah penderita diabetes.

Tidak hanya pada orang yang menderita diabetes saja, ketika orang tersebut mengalami stres maka akan secara alami kadar gula darah di dalam tubuh meningkat. Peningkatan kadar gula darah yang terjadi

merupakan sebuah respon akibat stres yang dialami. Respon yang dilakukan oleh tubuh sebagian besar adalah perubahan kadar berbagai jenis hormon yang dapat mempengaruhi kadar gula darah.

Hormon yang akan muncul ketika stres adalah adrenalin dan kortisol, yang mana kedua hormon ini juga berfungsi untuk meningkatkan gula darah untuk meningkatkan energi dalam tubuh. Karena tanpa disadari, kondisi stres bisa menguras energi dan tenaga yang ada di dalam tubuh yang seharusnya dipakai untuk beraktivitas. Oleh karena itu tidak jarang orang yang mengalami stres juga sering kali merasa cepat lelah.

Kortisol dan adrenalin dikeluarkan oleh tubuh agar tubuh tidak kekurangan energi dan menyebabkan gula darah naik. Pada orang yang normal, mereka memiliki kompensasi atau pengaturan tubuh untuk menjaga kadar gula darahnya tetap stabil. Namun tidak pada penderita diabetes, kondisi resistensi insulin atau kekurangan insulin menyebabkan gula darah tidak dapat dikontrol dan dijaga. Saat penderita diabetes tidak bisa mengontrol gula darahnya, maka berbagai komplikasi dapat terjadi, seperti gagal jantung, gagal ginjal, dan stroke.

Pandangan negatif penderita tersebut bahwa mereka telah menjalankan terapi yang dianjurkan, diet, latihan dan minum obat setiap hari namun tetap kadar gula darahnya tinggi. Akibatnya mereka menjadi pesimis dan stres, dan tidak memajemen diri dengan baik. Sedangkan pasien yang memiliki pandangan positif tentang sakitnya akan mampu

menerima kondisi dirinya dengan baik dan menimbulkan coping yang positif.

Bertemu dan berkumpul dengan penderita DM lain yang sama-sama mengalami ulkus kaki diabetikum sangat diperlukan oleh penderita tersebut. Hal ini dapat mengurangi stres yang mereka alami, karena mereka akan saling berbagi pengalaman dan dapat merasakan bahwa tidak hanya dirinya yang menderita penyakit tersebut. Penderita ulkus diabetikum juga membutuhkan dukungan keluarga untuk meminimalkan stres yang timbul selama mereka menjalani pengobatan ulkus kaki diabetikum.

*Strategi coping* atau manajemen stress yang baik, akan mampu menghindarkan tekanan emosional yang buruk sehingga pasien mampu beradaptasi secara psikologis dengan lebih baik. Misalnya dengan melakukan kegiatan positif yang disenangi, teknik relaksasi, berpikir positif tentang penyakitnya.

Studi pendahuluan yang dilakukan di area Klinik Pratama Rawat Inap Universitas Muhammadiyah Purwokerto diketahui bahwa kejadian rawat jalan pada penderita diabetes mellitus masih sering dilakukan dengan tujuan untuk mengontrol secara rutin kadar gula darah yang dimilikinya. Awalnya penderita hanya mengontrol kadar gula nya saja agar penderita dapat berusaha untuk menjaga kestabilan kadar gula darah dengan cara menjaga pola konsumsi makan secara teratur dengan porsi

yang seimbang, olahraga secara rutin, dan pemeriksaan gula darah dengan tujuan untuk menormalkan keadaan kadar gula penderita.

Hasil wawancara dengan bapak AA berusia 53 tahun dengan menanyakan tentang mulainya terkena diabetes mellitus diperoleh jawaban sudah sekitar 5 tahun, setelah mengetahui peserta nya terkena penyakit diabetes mellitus itu penderita mengalami stres dengan ditandai kebiasaan-kebiasaan yang tidak bagus seperti menghindari orang lain, takut jika ingin memakan-makanan yang berasa manis dan makanan yang berlemak cukup banyak. Ditambah lagi ketika pasien dikabarkan bahwa penyakit diabetes mellitus itu tidak ada obatnya dan memiliki harapan yang tipis untuk menjadi pasien yang sehat, dengan demikian pasien harus melakukan kebiasaan sehat setiap harinya yang tidak dapat mengelola stress nya sehingga dalam kesehariannya stress menjadi beban pikirannya alhasil timbul lah gejala pada fisiknya. Gejala awal badan terasa lemas, sering buang air kecil, dan pusing. Penderita setelah mengetahui dirinya terkena diabetes mellitus kemudian penderita rajin berolahraga, mengkonsumsi obat dan sering cek gula darah. Penderita pertama kali menderita diabetes mellitus mempunyai rasa takut, karena penyakitnya ini tidak dapat disembuhkan. Sehingga hal tersebut menjadi beban pikirannya. Selain karena stres terhadap penyakitnya ada juga faktor lain yang menyebabkan beban pikiran yaitu hasil pekerjaannya akan ditinjau oleh atasannya, tetapi penderita tetap berusaha menenangkan pikirannya dengan bercerita dengan rekan sekerjanya lalu yang dilakukan oleh

penderita untuk dapat memonitor dirinya yaitu dengan mengurangi makanan yang mengandung kadar gula tinggi dan pola makan yang harus dijaga.

Hasil wawancara ibu BB usia 47 tahun dengan menanyakan tentang mulai terkena diabetes mellitus diperoleh jawaban sekitas 1 tahun. Gejala awal penderita hanya merasakan mata berkunang-kunang dan pusing karena *Hipertensi*, setelah di cek gula ternyata kadar gulanya tinggi. Setelah penderita mengetahui dirinya terkena *diabetes mellitus* kemudian mengubah pola makan, konsumsi obat herbal, dan cek gula darah secara teratur. Penderita takut bahwa penyakitnya itu tidak dapat disembuhkan, semakin penderita berfikiran negatif masih muda sudah terkena *diabetes* maka hak tersebut menjadikan dirinya beban psikologis yang amat berat. Penyakit diabetes nya menjadi hambatan dalam melakukan aktivitasnya sehari-hari karena merasa mudah lelah, dan segala macam beban pikiran mempercepat peningkatan kadar gula darah dan *hipertensi* nya. Apabila penderita mulai merasa bahwa gula darahnya tinggi yang dilakukannya yaitu beristirahat dan sholat.

Hasil wawancara dengan ibu CC usia 50 tahun dengan menanyakan mulai terkena sakit *diabetes mellitus* yaitu sejak 2 tahun silam. Penderita setelah mengetahui dirinya terkena *diabetes mellitus*, penderita rutin melakukan cek gula darah, istirahat setelah bekerja, dan mengkonsumsi obat anjuran dokter. Penderitanya tetap bekerja dari pagi hingga sore hari dan mengabaikan penyakitnya karena beranggapan bahwa dirinya teratur

mengonsumsi obat dokter maka kondisi dirinya membaik. Apabila kondisinya memburuk karena adanya masalah pekerjaan dan rumah yang tidak terselesaikan maka yang dilakukannya hanya beristirahat sejenak atau terkadang menonton televisi bersama keluarga sehingga penyakit yang diderita tidak menjadi beban dalam kehidupannya.

Latar belakang yang telah dijelaskan tersebut dapat menggambarkan ketiga subjek studi pendahuluan itu harus melakukan perubahan dan tindakan kebiasaan sehari-harinya untuk dapat memmanajemen stressnya agar dapat beraktivitas seperti pada normalnya, maka peneliti tertarik untuk mengetahui lebih jauh lagi bagaimana pengaruh *self monitoring* terhadap manajemen stres pada penderita *diabetes mellitus*. Untuk memperoleh jawaban atas pertanyaan tersebut, maka peneliti mengambil judul “Apakah ada pengaruh antara *self monitoring* terhadap manajemen stress pada penderita *diabetes mellitus* di Klinik Pratama Rawat Inap Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: “Apakah ada pengaruh *self monitoring* terhadap manajemen stress pada pasien Diabetes Mellitus di Klinik Pratama Rawat Inap Universitas Muhammadiyah Purwokerto”.

### C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang diajukan maka peneliti ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh *self monitoring* terhadap manajemen stress pada pasien Diabetes Mellitus di Klinik Pratama Rawat Inap Universitas Muhammadiyah Purwokerto”

### D. Manfaat Penelitian

#### 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambahkan wawasan wacana dan kajian keilmuan di bidang Psikologi serta dapat memberikan masukan yang bermanfaat bagi ilmu psikologi terkhusus dalam bidang psikologi klinis.

#### 2. Manfaat Praktis

##### a. Bagi Pasien

Penderita *Diabetes Mellitus* perlu mengelola stress dengan baik untuk dapat mengendalikan kadar gula darahnya agar tetap normal.

##### b. Bagi Klinik

Hasil penelitian ini diharapkan mejadi masukan bagi Klinik Pratama Rawat Inap Universitas Muhammadiyah Purwokerto berupa informasi-informasi tentang cara mengelola stress dan *self monitoring* dengan baik sehingga penderita *Diabetes*

*Mellitus* mampu memahami sehingga dapat mengendalikan kadar gula darahnya.

