

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Diabetes merupakan salah satu penyakit kronis yang ditandai dengan ketidaknormalan tingkat gula darah yang banyak menyerang semua lapisan masyarakat. Diabetes merupakan penyakit yang tidak menular dan merupakan penyakit yang mengancam bagi masalah kesehatan. Diabetes adalah penyakit kronis yang akan diderita seumur hidup sehingga progresivitas penyakit akan terus berjalan dan dapat menimbulkan komplikasi. Diabetes Mellitus (DM) biasanya berjalan lambat dengan gejala-gejala yang ringan sampai berat, bahkan dapat menyebabkan kematian akibat komplikasi akut maupun kronis (Melathy & Astuti, 2022).

International Diabetes Federation (IDF) mendata pada *Diabetes Atlas 10th edition 2021* setidaknya terdapat 537 juta orang yang mengidap penyakit DM. IDF memperkirakan pada tahun 2030 sampai dengan 2045 angka kasus DM mencapai 642 hingga 783 juta orang (IDF, 2021). Di Indonesia pada tahun 2021, dari 179 juta total populasi dewasa berumur 20–79 tahun, terdapat 19 juta (10,6%) orang yang menderita DM. Jika dihitung perbandingannya, dalam 9 orang setidaknya ada 1 orang dengan DM (IDF, 2021). Prevalensi DM di Provinsi Sumatera Barat juga terus mengalami peningkatan sebanyak 1,3% pada tahun 2021, angka tersebut telah mendekati prevalensi nasional yaitu 1,5% dimana Sumatera Barat berada di urutan ke 21 dari 34 provinsi di Indonesia (Dinas Kesehatan Sumatera Barat, 2021).

Diabetes Melitus mempunyai dampak terhadap fisik maupun psikologis penderita. Dampak fisik yang muncul pada pasien Diabetes Melitus antara lain poliuria, polidipsia, polifagia, mengeluh lelah dan mengantuk, disamping itu dapat mengalami penglihatan kabur, kelemahan dan sakit kepala. Sedangkan dampak psikologis antara lain kemarahan, berduka, malu, rasa bersalah, hilang harapan, depresi, kesepian, tidak berdaya, dan kecemasan (IDF, 2021).

Ansietas atau kecemasan adalah suatu perasaan takut akan terjadinya sesuatu yang disebabkan oleh antisipasi bahaya dan merupakan sinyal yang membantu individu untuk bersiap mengambil tindakan menghadapi ancaman. Pengaruh tuntutan, persaingan, serta bencana yang terjadi dalam kehidupan dapat membawa dampak terhadap kesehatan fisik dan psikologi. Salah satu dampak psikologis ansietas (kecemasan) yaitu khawatir, firasat buruk, takut akan pikirannya sendiri, mudah tersinggung, tidak tenang, gelisah, mudah terkejut, mengalami gangguan pola tidur dengan disertai mimpi yang menegangkan, dan mengatakan takut bila sendiri atau pada keramaian (Sutejo, 2018).

Kecemasan pada penderita diabetes berpengaruh pada kadar gula darah atau fluktuasi gula darah menjadi tidak stabil, meskipun telah diupayakan diet, latihan fisik maupun pemakaian obat secara tepat. Hal tersebut dapat terjadi karena peningkatan hormon glukokortikoid, katekolamin dan hormon pertumbuhan. Kecemasan melibatkan perasaan, perilaku, respon psikologis dan reaksi fisiologis. Reaksi fisiologi terhadap kecemasan dapat mempengaruhi aksis hipotalamus hipofisis, sehingga mempengaruhi fungsi endokrin seperti meningkatnya kortisol yang ternyata memberikan dampak antagonis terhadap fungsi insulin, serta dapat

memberikan pengaruh yang buruk bagi kontrol glukosa darah. Kadar gula dan kecemasan akan menjadi hal yang saling mempengaruhi fungsi hormon di dalam tubuh pasien diabetes (Saifulah & Sholikhah, 2018).

Masalah timbulnya kecemasan pada individu yang menderita DM ini merupakan suatu masalah yang sangat kompleks dimana dipengaruhi berbagai faktor dalam kehidupannya. Setiap penderita DM umumnya mengalami rasa cemas terhadap setiap hal yang berhubungan dengan penyakitnya, misalnya cemas terhadap kadar glukosa darah yang tinggi. Penderita diabetes cenderung memiliki perasaan cemas yang berkepanjangan karena membayangkan komplikasi yang akan dideritanya. Keadaan seperti ini lambat laun akan berdampak buruk pada kesehatan fisik, psikologis, dan sosial. Gangguan ini akan berlanjut menjadi depresi dan akan memperberat kesehatan penderitanya (Yuliputri, 2020).

Stres yang berhubungan dengan diabetes dan kesulitan dalam mengatasi masalah sebenarnya dapat menyebabkan pasien mengalami gejala depresi. Selain itu, pasien diabetes dengan gejala depresi yang bersamaan cenderung memiliki tingkat kontrol glikemik yang buruk, kepatuhan pengobatan, dan angka kematian yang lebih tinggi dibandingkan dengan pasien diabetes tanpa depresi. Hal ini sering kali membuat mereka merasa putus asa dan tertekan. Dan gejala depresi dapat mengakibatkan peningkatan perilaku perawatan diri yang buruk seperti kurangnya aktivitas fisik, kebiasaan makan yang tidak sehat, dan peningkatan konsumsi alkohol (AbdElmageed & Mohammed Hussein, 2022). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Andreas & Muflihatin, 2020) penderita diabetes melitus yang memiliki perasaan cemas terhadap penyakitnya menunjukkan hasil bahwa memiliki

kadar gula darah dalam katagori prediabetes sebanyak 12 orang (29.3%) dan memiliki kadar gula darah dalam katagori diabetes sebanyak 29 orang (70.7%).

The Global Burden of Diseases, Injuries, and Risk Factors Study (GBD) 2019 menampilkan hasil bahwa dua gangguan mental yang paling berpengaruh terhadap kesehatan adalah gangguan depresi dan kecemasan (ansietas), keduanya menempati peringkat teratas di antara beberapa penyebab utama dalam beban penyakit di dunia pada tahun 2019. Penyakit ini ditemui tinggi di seluruh rentang umur, untuk kedua jenis kelamin, dan di banyak lokasi (Evan Wijaya et al., 2023).

Menurut *World Health Organization (WHO, 2023)* menyatakan bahwa depresi dan kecemasan merupakan gangguan jiwa umum yang prevalensinya paling tinggi, lebih dari 200 juta orang diseluruh dunia (3,6% dari populasi) menderita kecemasan. Berdasarkan data dari Kemenkes (2019) gangguan kecemasan menduduki peringkat kedua dari gangguan mental di Indonesia. Sedangkan Kemenkes (2023) menyebutkan bahwa sebanyak 18.373 jiwa mengalami gangguan kecemasan, angka tersebut menyebutkan bahwa ada kenaikan 6,8% dari jumlah penduduk indonesia, dan lebih dari 23.000 mengalami depresi. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, menunjukkan lebih dari 19 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional, dan lebih dari 12 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami depresi (Rokom, 2021).

Kecemasan (Ansietas) dapat diatasi dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Menurut Keliat (2015) penatalaksanaan ansietas non farmakologi dapat dilakukan melalui terapi meliputi relaksasi, distraksi, hipnotis lima jari dan

kegiatan spiritual. Tidak hanya itu, metode lain yang dapat dilakukan dengan pendekatan nonfarmakologi diantaranya relaksasi, massage, aroma terapi, hipnotis, akupuntur dan terapi *ekspresive writing*.

Menurut Amali, (2020) *Expressive writing therapy* merupakan terapi menulis yang bertujuan untuk merefleksikan pikiran dan perasaan tidak menyenangkan. Teknik *expressive writing therapy* menggunakan teknik menulis pengalaman yang mengganggu pikiran seseorang. Menurut penelitian oleh (Hidayati *et al.*, 2020) terapi menulis sederhana dan bermanfaat untuk memperbaiki kesehatan fisik dan mental seseorang. Selain itu, terapi menulis dapat mencerminkan ekspresi subjek karena inisiatif diri sendiri atau sugesti dari terapis. Menurut (Hidayati *et al.*, 2020) teknik *expressive writing therapy* merupakan terapi yang berfokus pada emosi, dimana seseorang melakukan terapi ini bisa merasakan pelepasan emosi ataupun amarah melalui tulisan, selain itu juga bisa meningkatkan pengalaman baru individu. Terapi menulis ini melakukan aktivitas menulis supaya otak, pikiran dan perasaan menjadi rileks. Adapun bentuk terapi menulis berupa menuliskan hal-hal yang menjadikan dirinya merasa senang, membuat jadwal kegiatan sehari-hari, menuliskan hal yang membuat dirinya tersupport oleh hal tersebut.

Secara Biomekanik *expressive writing therapy* mampu mengembalikan dan memfokuskan kembali perhatian sehingga system parasimpatis menstimulasi hipotalamus untuk menurunkan kadar kortisol dan membuat tubuh kembali kekeadaan istirahat melalui penurunan denyut jantung, perlambatan pernapasan, meningkatkan aktivitas gastrointestinal. Sehingga merubah kognitif dari individu,

meregulasi emosi menjadi lebih baik, menjadi sarana kataris, memperoleh energi baru, mengarahkan perhatian, meredakan tekanan emosional, serta memberi kesempatan untuk fokus pada tujuan dan perilakunya sebagai perilaku adaptif (Susanti, R. 2018).

Hal tersebut dibuktikan oleh penelitian yang dilakukan oleh (Lutfi et al., 2022) yaitu sebelum dilakukan expressive writing therapy nilai rata-rata pretest pasien pre operasi adalah 47,81 dengan tingkat kecemasan sedang. Setelah diberikan expressive writing therapy nilai rata-rata posttest pasien pre operasi adalah 39,29 dengan tingkat kecemasan ringan. Dan pada penelitian (Haq, 2023) mengatakan bahwa treatment terapi menulis ekspresif efektif dan berpengaruh pada penurunan kecemasan sosial korban kekerasan di kota Probolinggo. Selain, hasil evaluasi yang dilakukan pasca pemberian treatment menunjukkan adanya dampak atau perubahan positif yang dirasakan subjek. Perbandingan antara kondisi subjek sebelum mendapat perlakuan dan setelah mendapat perlakuan menunjukkan perubahan yang positif. Seluruh subjek merasa lebih tenang dan lega setelah mengekspresikan emosinya dengan kegiatan menulis.

Hasil pengkajian yang dilakukan pada Ny. L didapatkan masalah keperawatan ansietas berhubungan dengan penyakit diabetes melitus. Berdasarkan hasil pengukuran tingkat kecemasan menggunakan kuesioner HARS didapatkan skor 27 yaitu kategori ansietas sedang. Dari hasil pengkajian diketahui bahwa klien sudah 1 tahun menderita penyakit diabetes melitus serta kadar gula darah klien sering tinggi dan tidak stabil. Klien khawatir penyakitnya semakin parah dan terjadi komplikasi seperti tetangganya yang amputasi akibat penyakit diabetes melitus.

Berdasarkan fenomena diatas, maka peneliti tertarik melakukan “Asuhan Keperawatan Pada Ny. L dengan Ansietas pada Diabetes Melitus dengan Penerapan *Ekspressive Writing Therapy* di Kelurahan Cupak Tengah”

B. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Memberikan gambaran asuhan keperawatan ansietas pada Ny.L dengan diagnosa medis diabetes melitus dan penerapan terapi *expressive writing*.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan hasil pengkajian dan analisa data asuhan keperawatan pada Ny. L dengan ansietas pada pasien diabetes melitus
- b. Mendeskripsikan rumusan diagnosa dan intervensi keperawatan pada pada Ny. L dengan ansietas pada pasien diabetes melitus
- c. Mendeskripsikan kemampuan pasien dalam mengontrol ansietas dengan terapi generalis dan terapi *expressive writing* pada Ny. L dengan ansietas pada diabetes melitus
- d. Melakukan evaluasi dari intervensi keperawatan pada Ny. L dengan ansietas pada diabetes melitus
- e. Mendokumentasikan asuhan keparawatan pada Ny. L dengan ansietas pada diabetes melitus.

C. Manfaat Penelitian

1. Bagi Perawat

Sebagai masukan dan acuan bagi perawat dalam meningkatkan pelayanan keperawatan, terutama dalam pelaksanaan asuhan keperawatan pada klien dengan ansietas di Kelurahan Cupak Tengah.

2. Bagi Peneliti

Sebagai pedoman agar dapat mengaplikasikan dan menambah wawasan ilmu pengetahuan serta kemampuan peneliti dalam mendeskripsikan asuhan keperawatan pada klien dengan ansietas.

3. Bagi Klien

Sebagai sarana untuk memperoleh dan mengendalikan kecemasan yang dialami klien.

4. Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai sumber bacaan dan acuan dalam kegiatan proses belajar asuhan keperawatan pada klien dengan ansietas.

